

The Introvert Advantage *How to Thrive in an Extrovert World*

内向者优势

仅供个人阅读研究所用，不得用于商业或其他非法目的。


切勿在他处转发！强烈建议购买正版纸质书！



这本书是引人入胜的、实用的、意义深刻的……

它对性格内向的人如何最为有效地驾驭生活提出了新的观点。

——Philip Zimbardo博士，美国心理学会主席

 华东师范大学出版社

如何在外向的世界中 获得成功

Marti Olsen Laney (心理学博士) ◎著
杨秀君 ◎译

*W. Inner Advantage
How to Succeed in an Outward World*

内向者优势

如何在外向的世界中获得成功



Marti Olsen Laney (心理学博士) © 著

杨秀君 © 译

图书在版编目(CIP)数据

内向者优势/(美)莱利著;杨秀君译. —上海:华东师范大学出版社,2007.12

(明心书坊)

ISBN 978-7-5617-5781-9

I. 内… II. ①莱…②杨… III. 性格—通俗读物
IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194887 号

明心书坊·心元素

内向者优势

——如何在外向的世界中获得成功

撰 著 Marti Olsen Laney

译 者 杨秀君

项目编辑 彭呈军

文字编辑 彭呈军

责任校对 王丽平

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105

网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn

市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316

邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 上海市崇明县裕安印刷厂

开 本 787×1092 16 开

印 张 17

字 数 272 千字

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次

印 数 6000

书 号 ISBN 978-7-5617-5781-9/B·376

定 价 29.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印刷质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

目 录

1	译者序
5	序
7	前言
 第一部分：离水之鱼	
3	第一章
	什么是性格内向？您也是性格内向的人吗？
16	第二章
	为什么性格内向的人容易被误解？
36	第三章
	脱颖而出的脑图：我们天生就是性格内向的吗？
 第二部分：航行于外向性格的水域	
65	第四章
	婚姻关系：和着音乐，翩翩起舞
90	第五章
	为人父母：他们已经做好准备了吗？
114	第六章
	社交活动：您是聚会上的“傻子”还是“疯子”？
136	第七章
	工作：朝九晚五的危险

	第三部分：创造“正好合适”的生活
165	第八章
	三个 P：个人的节奏（Personal Pacing）、个人优先考虑的事情（Personal Priorities）和个人的边界（Personal Parameters）
189	第九章
	发展您的天性
214	第十章
	外倾：将您的光芒洒向四方
241	主要参考文献和推荐读物

《内向者优势》部分电子书稿赢得的赞誉

内向的人，你们有福了，因为这本书会带领你重新认识自己的“内向”宝藏，帮助你快乐积极地培育和发挥这份宝贵的天性。

外向的人，你们也有福了，因为这本书会带领你了解与自己不同类型的人，改善你与他们的关系，无论他是你的子女、员工、同事抑或伴侣；它还会帮助你“打开一扇门，提供一种全新的方式来思考内倾并发展自我反思的能力”。

林紫，上海林紫心理咨询中心主任，上海心理咨询行业协会副会长

中国的文化让中国人在情绪情感的表达方面表现含蓄，所以，在我的经验中，许多中国人就本质而言，颇有内向的特征，但社会的发展和激烈的竞争，又让人知道外向在社会生存和适应中可能更有优势，所以在一些行为方面，尤其是人际交往方面，个体会知道尽量要表现得外向些。许多人也因此跑来咨询如何改变自己内向的性格，尽管这不是件容易的事。相信这本书会给中国的读者一些有益的启示。

叶斌，华东师范大学心理咨询中心主任，《心理咨询师对你说》作者

这本书虽然是美国人写的，读后你会觉得也是在讲今天的中国。向市场经济转型后，习惯上羞涩腼腆的同胞一代之内就变得外向起来。社会舆论也在高呼要血性、张扬、个性化！内向在人们眼里完全成了弱点。

物极必反。作为一种性格，内向永远有它存在的意义。相信读过本书后，天性内向者可以在越来越外向的中国社会找到自己的位置。

郑军，《心灵简札》作者

内向者如何充分发挥自己的优势？如何优化工作、社交、生活等一生的功课？如何成为你自己？本书作者结合自己的经历为内向者打开了一扇新的窗户，引导

生命大胆地盛开,绽放自然的精彩;本书也是一面温柔的镜子,帮助不同性格的人学习直面自己,幸运的话,你也许能从本书中发现自己独一无二的心灵宝藏。

张亚,《催眠心经》作者

你是一个性格内向的人吗?如果是,那么请不要担心,《内向者优势》这本书将告诉你,虽然你有时容易感到精疲力竭和刺激太大,但正如书中所说,“我是一个性格内向的正常人。这一发现让我如释重负!”你无须强行改变自己内向的个性,也能像那些外向者一样自由自在地生活。读完此书后,您会发现——性格内向是件值得庆贺的事情!

林海,《宁波日报》编辑

《内向者优势》一书非常有新意,让人有耳目一新的感觉。而且,书中的很多细节可以给人很好的启示,让人找到自我。如我的宝宝睡眠不乖,我为此烦恼不已。而该书第五章“为人父母:他们已经做好准备了吗?”中有天赋孩子的一些早期表现如“在幼儿时期睡眠需要较少”、“喜爱学习且速度快”等让我找到了答案。而第四章“婚姻关系:和着音乐,翩翩起舞”中“性格外向的丈夫常常在工作中就使他大多数外向的需要得到满足,所以,他回家之后就想得到休息。亲密的谈话让他觉得不舒服”的语句,让我理解了自己的丈夫为什么总是在下班后表现出疲惫不堪的样子。当然,书中大量的策略、提示可以让人生活得更有艺术、更有技巧。

Lily Yang,某跨国公司项目经理

我知道内外向性格的人各有长短,但是在实际工作中,对于如何改善内向人群与其同事、上级的交流,提高他们的工作业绩方面却感到颇为头痛。《内向者优势》这本书阐释了内向性格的特点,教会内向的人如何在生活、婚姻、家庭、社交和工作场合中明白自己的缺陷,发挥自己的性格优势,更好地与人相处,这对于内向人群达到人生目标有重要的意义,对于如何学会与内向性格的人交流与沟通也是很有指导作用的。

Sasa,心理学硕士,某外贸公司高层主管

这是一本让你能够欣赏自己固有个性的好书,一面担当着发挥天性的拐杖,另一面指向不同性格组合夫妻的实战守则,让更多踏上婚姻旅途的内向人群拥有可以预期的快乐。

孙钰,《现代家庭》编辑

内向、外向是性格的一个维度,1931年由著名心理学家 C·G·荣格下定义。当年,荣格说:内向的人性情羞怯,喜欢独处,情绪不外露,做事犹豫不决,耽于幻想和沉思;内向的人不善于社交,难以适应社会环境。

今天,本书作者告诉你怎样发挥内向者的优势,“航行于外向的水域”,以创造自己的幸福生活。

黄志强,《处世之道:300则永恒的人间智慧》译者

古人云:“尺有所短,寸有所长。”这本书从心理学的角度,试图纠正“性格内向者”在社会生活中的不利地位,让具有内向性格的那部分人重新认识自己,善待自己独有的那些特长和优势,扬长避短,更好地适应社会。其中介绍的种种方法,都切实可行,既可以为“性格内向者”借鉴,也可以为外向的人们认识内向性格提供参考。

彭聪,社会学硕士,政府机关高级公务员

在这个世界上,人们为运动而狂热,为摇滚而尖叫,为狗仔队的新闻而快乐或悲伤。这本书打破了只有通过高声的尖叫和夸张的行动才能获得成功的神话。书中清楚明白、循序渐进的方法将帮助性格内向的人认识并发挥出自己独特的力量。

——Bernardo J. Carducci 博士,《害羞:一种新的无所畏惧的方式》(*Shyness: A Bold New Approach*)作者

献 词

心中充满感激而不表达出来
就好像是包扎好一份礼物却又不送出去。

——William A. Ward

感谢我的丈夫, Michael, 38年来将我从内向的世界引向外倾的世界, 扩大了我的天地。我将这本书献给您, 感谢您教我在漫长而又艰苦的写作过程中保持旺盛的活力。而且, 您投入了那么多的时间来一页一页地阅读性格内向方面的文字(这对于任何性格外向的人来说都是难以想象的事情), 家务荣誉最高奖章非您莫属。最后, 但并不是最不重要的是, 当我目不转睛地盯着我的计算机连续敲击着键盘的时候, 您默默地为我提供了那么多营养丰富的东西。

给我深爱的女儿和她的家庭, 他们在诸多方面丰富了我的生活:

Tynna、Brain、Alicia 和 Christopher DeMellier

Kristen、Gary、Kaitlin 和 Emily Parks

我也将本书献给我所有的来访者, 他们勇敢地让我走进了他们的生活。

致 谢

我想对在生命中遇见的每一个人都致以深深的谢意。

——Maureen Stapleton

在许多人的帮助下，本书才得以完成。我想感谢我亲爱的朋友 Valerie Hunter，在我写作前给予了我充分的鼓励。Sylvia Cary，使我坚信自己能写出一本书并对我的初稿提出了极其宝贵的意见。我的代理人，Andrea Pedolsky，认可本书计划实现的可能性，并在沉重的写作过程中不断给我鼓励。Peter Workman 和 Sally Kovalchick，认识到性格内向的人需要一本适合自己的书。我的编辑，Margot Herrera 和 Kitty Ross，认真地审查右脑占优势的我所写作的手稿，并以他们左脑占优势的思维来排解一个个的问题。Tia Maginni，他肯定有超乎寻常的感知力，能够迅速地识别手稿上的各种记号、勾叉，以及模糊的墨迹。感谢 Workman 出版社所有员工的辛勤劳动，使本书得以顺利出版。

特别感谢那些我为本书写作而访谈过的性格内向的人们。我也非常想感谢那些在各个领域辛勤耕耘的科学家和研究者们，正是他们的努力使我们能够理解自己是“极为复杂”的人类。

译者序

Carl Jung 的内向和外向理论是心理学中最为有名的类型论。由于心理学发展中的一些问题(如 Freud 在写作自恋方面的文章时,开始将内向用做消极的概念,其广泛的影响使人们对内向形成了错误的观念)和社会文化对外向性格的偏爱,性格内向在当今成为稍有贬义的词汇,许多人羞于承认或惮于面对自己内向的性格。

而该书打破常规,直面性格内向这一问题,指出性格内向有其固有的生理基础,指出认可自己内向性格的重要性。特别地,该书用大量事例生动形象地展示了性格内向的种种优势和隐藏的潜力,如高度集中注意力的能力,观察力,摆脱限制、思考问题的能力,作出不寻常决定的意志力,使外界放缓脚步的潜力,以及忠诚,富有创造性,富有新颖的想法和渊博的学识等。

该书是内向性格方面的一本专著,可供心理学工作者和每一位对内向性格感兴趣的个人阅读和思索。全书包括三部分共 10 章。第一部分:“离水之鱼”,包括第一章至第三章。第一章“什么是性格内向?您也是性格内向的人吗?”介绍了性格内向和性格外向的主要差别,及通过快速测验或较长的性格内向者自我评估问卷进行自我评价的方法。第二章“为什么性格内向的人容易被误解?”通过大量现实生活中的人物和文艺作品、电影、电视中的人物来例证指出,性格内向的人不一定就是害羞、精神分裂或高度神经过敏的人,并提出了罪恶感和羞耻感的解决办法。第三章“脱颖而出的脑图:我们天生就是性格内向的吗?”从基因、神经传导通路、神经递质、右脑或左脑占优势等角度指出,性格内向和性格外向都有其生理基础。

第二部分:“航行于外向性格的水域”,包括第四章至第七章,涉及婚姻、家庭、社交和工作几方面的内容。第四章“婚姻关系:和着音乐,翩翩起舞”,从约会谈起,描述了三种性格类型相结合的婚姻关系,并指出了每一种结合类型的机遇、挑战及

矛盾的解决办法。第五章“为人父母：他们已经做好准备了吗？”指出了判断孩子是“性格内向”还是“性格外向”的方法，以及帮助“性格内向”和“性格外向”的孩子茁壮成长的方法。第六章“社交活动：您是聚会上的‘傻子’还是‘疯子’？”详尽地阐述了社交活动之前的思考和策略，社交场合中非常有用的七项非正式的社交策略，及离开的策略等。第七章“工作：朝九晚五的危险”生动形象地阐述了性格内向的人如何散发一点自己的光芒，如何提高自己的言语技能，如何应对常见的几种压力，以及如何配合领导的工作等。

第三部分：“创造‘正好合适的’生活”，包括第八章至第十章。第八章“三个P：个人的节奏(Personal Pacing)、个人优先考虑的事情(Personal Priorities)和个人的边界(Personal Parameters)”从如标题所示的几个方面阐释了应对内向性格、创造美好生活的办法。第九章“发展您的天性”从休息、呼吸、空间、光线及温度、气味、音乐、营养、睡眠、运动、朋友等诸多方面阐释了培育自己这朵“郁金香”的方法。第十章“外倾：将您的光芒洒向四方”指出增强信心、打破常规、学会放松娱乐的重要性，并提出了可以使人尽可能轻松而又愉悦地实现外倾的一些非常有效的策略。

总之，该书围绕“性格内向的优势”具体阐释了性格内向的人的天性发展、工作生活、环境创造等诸多问题。该书体系完整、资料翔实、科学性强、富有创新性，且文字优美流畅，适于阅读和思索。该书有助于人们发挥出自身的潜能，利用内向性格的优势在工作、生活中获得真正的成功，从而创造美好的、“正好合适的”生活。

该书译毕，行将出版。非常感谢我的导师，华东师范大学心理学系的孔克勤教授多年来对我的培养。感谢华东师范大学心理学系各位老师对我的指导。感谢华东师范大学出版社的同志，特别是彭呈军师兄为本书的翻译和出版付出了辛勤的劳动。感谢华东师范大学张昕老师为本书的翻译提出的宝贵意见。

感谢我的父亲杨盛德、母亲徐名兰，他们承担了带孩子、买菜做饭的繁重家务，使我在图书馆时能安心地埋头于书本。感谢我的丈夫何华武，以他英语专业的优势和对翻译的独特感悟使本书的翻译上了一个层次并更加地文采飞扬。感谢我的小甜心何依杨，虽然每天都在念叨“不要妈妈上班班”、“不要妈妈看书书”，但我真正出门之后却表现得尤为乖巧。

感谢所有对本书的出版给予帮助的人。

由于时间和精力所限,翻译中存在的不足之处敬请读者指正。

杨秀君

2007年12月17日

序

幸福快乐的首要之点
就在于一个人愿意成为他自己。

——Erasmus

在成长的过程中,我常常对自己感觉很困惑。我总是充满了各种各样让人很糊涂的矛盾。我是一个古怪的家伙。我在一年级和二年级时表现很差,我的老师都希望我重读。但是,到了三年级的时候,我就表现得很优秀了。有时候,我非常活泼且健谈,言谈干脆利落且有见地。事实上,如果是我熟悉的话题,我就可以滔滔不绝地说个没完。也有些时候,我想要讲话但头脑中一片空白。或者是我要在班上说点什么并举起了自己的小手——我的心怦怦地跳着,我可以提高占总成绩25%的基于课堂表现的成绩了——但是当我被老师叫到时,我想说的话却又跑到九霄云外去了。我的内心世界陷入了黑暗之中。我简直想钻到座位下面去。后来,我又出现了几次回答时犹犹豫豫、不清不楚,表现出比我实际差很多的情况。当老师扫视全班想请一位同学起来回答问题时,我就发展了各种各样的方法来躲避老师的目光了。我不能够信赖自己,我不知道自己会有怎样的反应。

更让我感到困惑的事情是,当我的确是在大声地表达自己的观点时,人们常常告诉我说我善于表达、言简意赅。而其他的时间,我的同班同学将我视作智力有缺陷似的。我认为自己并不笨,但是我也认为自己不是一个非常机敏的人。

我的大脑的工作方式让我大为困惑。我不清楚为什么自己总是在事情发生之后才有那么多的想法。当我对过去发生的某事发表自己的观点时,老师和朋友们总会以一种不悦的语调问我为什么以前不说。他们似乎认为我是故意隐瞒自己的想法和感情。我发现自己的想法就像是遗失的航空行李,它们迟了一段时间才到达。

当我长大之后,我开始认为自己是一个神秘的人,沉默寡言、深沉、不喜欢抛头露面。许多次,我准备说点什么,但是没有任何人有反应。后来,另外的某个人可能说同样的事情,而他或她却会得到大家的响应。我在想,是不是我说话的方式有问题。在另外的时间,当人们听我谈论或宣读我所写的什么东西时,他们会用一种震惊的表情看着我。这种情况发生了很多次,我都对那种“表情”非常熟悉了。它似乎是在说:这些是你写的?我对这些反应感到心情很复杂:我喜欢受到认可,但是我又会因大家的关注而感到压力太大。

社交活动也会让我感到迷惑。我喜欢人们,而且人们似乎也喜欢我,但是我常常害怕外出。对于是否要在某次聚会或公共活动上抛头露面,我也会犹豫不决。我认定自己是一个害怕社交的人。有时候,我感到很尴尬和不舒服;但在另外的时间,我又感觉很好。即便是我玩得非常开心,我也总是眼睛盯着门口,幻想着穿着睡衣裤蜷缩在床上的情景。

让我感到痛苦和挫败的另外一个来源是我不济的精力。我会非常容易就感觉疲惫。我似乎没有我的朋友和家人那么多的精力。当我疲倦的时候,我走路很慢,吃东西很慢,讲话很慢,在与人谈话时也是时断时续。另一方面,如果我休息好了,谈话时我可以妙语连珠,从一个想法跳到另外一个想法,和我谈话的人都会感到难以应对。事实上,一些人会认为我是一个精力充沛的人。相信我,我过去不是那样的人(而且现在也不是)。

然而,即便我的步调很缓慢,我最后也实现了生活中大多数的梦想。我用了很多年的时间才发现,所有令我感到困惑的矛盾实际上都有其意义。我是一个正常的性格内向的人。这一发现让我如释重负!

前 言

没有那些具有创造性的少数人的引导，
民主不可能存在。

——Harlan F. Stone

还记得当我们还是孩子的时候，大家相互比较着自己的小肚脐？在那个时候，我们都认为“内”比“外”好。没有人希望自己的小肚脐向外突出，所以我为自己的小肚脐是向内凹陷的而感到很高兴。

后来，当“内向”在我的头脑中意味着“性格内向”而“外向”意味着“性格外向”时，情况就相反了。性格外向是“好的”，性格内向是“不好的”。因为我无论如何努力地尝试，我也未能具有那些外向的品质，所以我认为自己是什么地方有点问题。我不理解自己的许多事情：为什么在其他人感觉很兴奋的环境中，我却会感到压力太大？为什么我参加外界的活动回来后感觉自己要被闷死了似的？为什么我觉得自己像一条离水之鱼？

为什么性格外向为社会所推崇？

我们的文化重视并推崇外向的特性。我们重视行动、速度、竞争和魄力。

所以，不奇怪人们都很排斥内向的个性。我们生活在一种对反思和独处持否定态度的文化之中。“走出去”和“做”是人们的理想。在《追寻幸福》(*The Pursuit of Happiness*)一书中，社会心理学家 David Myers 博士指出，快乐需要拥有三种特质：自尊、乐观和外向。Myers 博士的结论是建立在那些“证明”性格外向的人“更快乐”的研究之上的。这些研究是要求参与者指出自己是同意还是不同意一些陈述，如“我喜欢与其他人呆在一起”和“我喜欢有人和我在一起”。性格内向的人不

是以同样的方式描述自己的快乐,所以他们被认为是不快乐的人。对他们来说,像“我了解自己”、“我非常喜欢自由的生活”或“我有追寻自己的道路的自由”这样的句子才是让自己感觉满意的标准。但是他们没有被问及对这样的陈述的反应。

当外向被人们理所当然地认为是健康发展的很自然的结果时,内向的个性就成了“让人敬而远之的另类”了。在某种程度上,性格内向的人未能实现应有的社会生活。他们命中注定要承受孤独和不快乐。

Otto Kroeger 和 Janet Thuesen 是使用 Myers-Briggs 类型量表(后面将更多地提及)的心理咨询家。在《类型论》(*Type Talk*)一书中,他们讨论了性格内向者所处的困境:性格内向与外向的人在数量上大约是一比三。结果,他们必须在生活中发展额外的应对技能,因为他们会承受很大的“改变自己、迎合社会”的压力,要像这世界中其他的人那样地行动。性格内向的人每日几乎是从清醒的那一刻开始,就承受着巨大的压力,需要对外部世界作出反应并顺从外界的要求。

我认为生活应该更公平一些。性格外向的人得到了大多数的好的赞誉。现在,应该让性格内向的人认识到自己是多么的独特。现在是我们的文化对内向性格加以认可的时机了。我们应该停止尝试适应外向的文化并停止“改变自己”。我们需要欣赏自己固有的个性。本书的目标就是帮助大家实现这一梦想。在本书中,您将学到三件基本的事情:(1)如何判断自己是否是一个性格内向的人(您会为之而大吃一惊);(2)如何理解并欣赏您内向性格的优势;(3)如何运用书中那大量有用的提示和工具来培育您很有价值的天性。

我没有什么问题,我只是性格内向而已

最终发现独处并不孤单寂寞,

这是多么意外的惊喜啊。

——Ellen Burstyn

在我三十多岁的时候,我的职业从儿童图书管理员变为心理治疗家(您可能注意到了,这两种职业都是内倾的,但需要社交技能)。尽管我很喜欢作为一名图书管理员的很多好处,但是我更希望从事一个在更个人化的水平上与人交流的职业。

促进个体的成长和发展,帮助他们生活得更为满意,这似乎是一个令我感到满足的生活目标。在研究生阶段,我第二次了解到内倾的现象是一种显著的个性或风格。作为我的课程作业的一部分,我做了一些人格测验,而且,在其中的几个测验中,结果表明我是一个性格内向的人。我非常惊讶。当我的教授与我讨论这一结果时,他解释说内向和外向处于能量连续体的相反的两端。我们落入那连续体的什么位置就决定了我们获得自己生活精力的方式。处于连续体的偏内向那一端的人倾向于向内以获得精力。而处于连续体的偏外向那一端的人倾向于向外以获得精力。我们在生活重心上的基本的差异,在我们日常做的每一件事情上都会有所表现。教授强调了每一种个性都有其积极的方面,并明确地指出每一种个性都很好——只是彼此有一些不同而已。

不同的能量需要这一观念让我一见如故。我开始理解自己需要独处以恢复自己的精力。我不再对想与孩子们分开休息一会儿感到很有罪恶感。我渐渐明白,自己没有什么问题,我只是性格内向而已。

当我开始了解内向性格的优势和缺陷后,我就很少感到羞愧了。当我知道性格外向和内向的人的比率——是三比一——我认识到自己生活在一个为那些“性格外向的人”所建造的世界之中。难怪我感到自己像是一条离水之鱼。我生活在外向的海洋之中!

我也开始理解到为什么我很讨厌在咨询中心时,要求每个星期三傍晚都要参加的那种规模很大的会议,当时我是一名见习医生。我理解了为什么自己很少在群体中讲话,以及为什么当我处于一间人稍微多一点的房间时我的大脑经常就会出现“汽塞现象”。

一个性格内向的人生活在一个为性格外向的人准备的世界中,其生活中的所有方面都会受到影响。心理分析家 Carl Jung 发展了内向和外向的理论,并认为我们会受到相反一方的吸引,以帮助加强和实现我们每个人所缺少的成分。他认为内向和外向就像是两种化学物质:当它们结合在一起时,每一方都会因为对方而发生变化。他也将这看作是我们欣赏彼此互补的特性的一种自然发展的方式。这一观念并不一定适合于每个人,但它在我自己 38 年的婚姻生活中的确证明是正确的。

起初,我的丈夫 Mike 并不了解我内向的个性,而我也不理解他外向的个性。

我记得新婚后，我们俩一起去拉斯维加斯^①。我在游乐场里摇摇晃晃地走着，大脑一片麻木。四处都是彩灯闪烁的舞蹈，耀眼的光线刺痛了我的眼睛；胜利者的钱币翻滚进金属抓斗时发出的叮当声敲打着我的神经。我不停地问 Mike：“到电梯还有多远？”（他们在拉斯维加斯做那样狡猾的事情，让您像通过迷宫一样地经过各种闪闪发光的机器，穿过弥漫在整个空间的香烟烟雾，才能到达电梯进入自己的房间——那安静的避难处。）

我的丈夫，那个性格外向的人，却是准备着摇滚。他面颊潮红，眼睛发光——所有的这些噪声和活动使他处于兴奋的状态。他不理解为什么我要直奔房间。我脸色苍白，感觉自己就像是一条我以前在鱼市看见过的躺在碎冰上的红鲱鱼一样。至少，那条红鲱鱼是躺着的。

后来，当我从睡梦中醒来，我的周围已经摆满了 Mike 赢来的二百个银币。很显然，性格外向的人很有魅力。而且，他们对我们内向的类型来说是很好的平衡。他们帮助我们走出去四处活动，而我们帮助他们减慢匆匆的步伐。

我为什么写这本书

融入多姿多彩的生活之中吧，让天性为您引路。

——William Wordsworth

有一天下午，一位性格内向的来访者，Julia，和我在一起讨论她怎样来管理一个即将来临的训练营。“我想起来就害怕。”她告诉我说。我们发展了几个策略来帮助她克服困难，当她起身要走时，她低头专注地望着我。“我仍然讨厌夸夸其谈，您知道。”她说。好像她认为我期望她成为一个社交能手一样。“我知道，”我说，“我自己也仍然很讨厌社交活动。”我们以彼此了解的方式一起叹着气。

当我关上办公室的门时，我想到自己在内向性格上所进行的斗争。我的脑海中浮现出这些年来我所咨询过的所有性格内向的来访者的模样。我在想，一个人一旦形成了某种程度上的内向或外向的性格，那么他生活中的方方面面就都会受

^① 译者注：Las Vegas，美国城市，以赌博闻名，俗称“大西洋赌城”。

其左右了。我不停地听到来访者抱怨自己所具有的自己并不喜欢的特性。我也在想：噢，我希望他们能认识到自己其实并没有什么问题。他们只是性格内向而已。

我记得当我第一次冒险地对一位来访者说“我认为您是一位性格内向的人”时，她惊讶地瞪圆了自己的眼睛。“您为什么会这么想？”她问道。然后，我向她解释内向的性格是我们天生就具有的一些特质的组合。它既不是不喜欢与人共处，也不是害羞。她看起来十分宽慰。“您是说我这样是有一些原因的？”她说。让人惊讶的事情是，有那么多的人性格内向但自己却不知道。

当我与其他治疗家讨论我关于性格内向的观点时，我很惊讶地发现，许多人并没有真正地理解内向的理论渊源。他们是从病理学的角度而不是个性的角度来看待这一问题的。当我为心理分析专业博士学位提交了我的博士论文后，我为自己得到的难以置信的反响而感动得流出了眼泪，而且我为来自许多同事的评论而激动不已。“我现在是根据性格内向/外向连续体的观点来看待我的每一位来访者了，”一位同事说，“而且这真的有助于我对他们的理解，并不再用病理学的观点来看待那些性格内向的人。我意识到我是在从外向性格的角度看待他们。”

我知道，当作为一个性格内向的人的羞耻感消失后，这对人会有多么大的影响。停止尝试去扮演不是自己的角色，那是多么大的一种解脱啊。一旦我建立了这样的联系，我就认识到自己得写一本书来帮助人们来认识性格内向这一问题。

我是怎样写这本书的

安静的人们常常具有深刻的洞察力。

浅浅的溪流或河水奔流迅速，

较深的水域似乎较为平静。

——James Rogers

许多性格内向的人对一个问题非得要等到“知根知底地”弄清楚一切之后，才会认为自己是真的了解这个问题了，而这也是我接近这一话题的方式。我写作本书有三个原因。首先，性格内向的人对任何问题都认为其高深莫测。其次，他们都有大脑一片空白的体验，所以为了避免那可怕的大脑一片空白的时刻，他们都尽可能多

地收集各种各样的信息来作充分的准备。第三,因为他们常常不与人谈论自己的所思所想,所以他们不会得到任何的反馈来帮助自己了解自己究竟知道了多少东西。

尽管我已经与性格内向的人共事过多年,并对性格内向这一问题进行了深入的研究,但我仍然很想了解在病理学和基因方面对性格内向的大脑有哪些新的研究进展。我的第一步,作为前图书管理员,就是在加州大学洛杉矶分校(UCLA)生物—医学图书馆检索图书资料。当我检索性格内向这一主题时,我惊讶地发现有两千多条期刊索引出现在人格、气质、神经生理学和基因等领域。大多数研究是在欧洲国家进行的,在那里,人们较多地认可性格内向是天生的个性的一种形式。在第三章,我将讨论一些根据基因和生理来解释性格内向的研究结果。

我的第二步是在互联网上检索,因为我认为大量“性格内向的人”都会经常去那个地方。我找到了几百个关于性格内向的站点。许多网站都与一种广泛使用的、基于个性的四个方面进行的人格评估,即 Myers-Briggs 类型量表建立了链接。这个量表的第一个方面,也是统计上最有效的方面就是性格内向/外向连续体。它建立在 Jung 的最初的理论基础上,由 Isabel Myers 和 Katharine C. Briggs 加以发展,这一量表的主要优势在于它没有认为任何人格类型是反常的。相反,它关注天生的偏好。性格内向也包括在几个关于天资的站点内,因为性格内向和智力成正相关。(另外,如果您感兴趣,有个名叫性格内向的摇滚乐队——他们的演出时间表在互联网上就可以找到。)

图书馆和互联网的研究非常有用,为我提供了大量的资料并给予了很好的启发,但是我在性格内向方面学习最多的还是来自于我自己的经验和我的那些来访者,以及我为写作本书而采访过的人们。我采访过 50 多个人,他们来自生活中的各个方面如作家、牧师、临床医学家、历史学家、教师、艺术家、大学生、研究者和计算机专业人员(姓名和一些细节特征经过修改)。许多被采访者都做过 Myers-Briggs 类型量表,所以他们知道自己是“性格内向的人”。

虽然我在头脑中并没有设定具体的职业标准,但的确有相当多的人可归类于 Elaine Aron 博士所定义的“咨询顾问阶层”——他们独立地工作、斟酌作出决定、学习如何站在别人的立场看问题并与别人进行交流。从事这些工作的人,具有较高的创造性、富于想象、有智慧和善于体贴人。他们是观察者。他们的工作经常影响到许多人,他们有说不寻常事情的勇气和远见。在《高度敏感的人》(The

Highly Sensitive Person) 一书中, Aron 博士指出, 这另外的阶层、这战斗的阶层, 是这个世界上的实干家。他们需要咨询顾问, 而顾问需要战士来采取行动和促进事情的发生。许多理论家认为, 这就是为什么只有 25% 的人口是性格内向的人——我们只需要较少的性格内向的人。

在许多的访谈中, 我听到不少性格内向的人批评自己内向的性格, 特别是如果他们还不知道自己属于性格内向的人的情况下, 就更是如此。他们对自己为什么会感到不受重视和容易被人忽视而困惑。因为我知道性格内向的人喜欢有一些时间来思考自己的经验, 我经常在面谈后几个星期打几个随访电话, 看看他或她是否有任何想要补充说的、进一步的思考。

我惊讶地并倍受鼓励地发现, 在我们的谈话后, 许多人对自己是谁感到好了很多。“只是通过了解到我的大脑与别人不同以及我生活在外向的海洋之中, 我就对作为我自己感到平静了很多。”许多人都这么说。科学研究也证明, 与人不同是没有问题的, 这一证据有力地帮助人们减少了罪恶感、羞耻感及对自己产生的其他消极的想法。这些经验促使我让本书出版面世。

我主要是为性格内向的人写作本书。我希望性格内向的人能理解, 在自己那有时候让人困惑的个性背后具有一些很有价值的原因。我也希望他们能够知道自己并不孤单。

然而, 也有两个重要的原因值得性格外向的人来读一读本书。首先, 他们可以通过阅读本书而理解生活中那些神秘的性格内向的人。第二, 性格外向的人, 特别是在步入中年之后, 需要通过强化他们暂停并对自我进行反思的做法, 来平衡因为年龄因素而产生的身体上的局限性。本书可以为性格外向的人打开一扇门, 提供一种全新的方式来思考内倾并发展自我反思的能力。

用您自己的方式来读这本书

没有任何东西像书这么迷人。

——Sydney Smith

因为性格内向的人经常感到自己似乎有什么地方不对劲, 他们想要找到“正确

的方式”来做事情。但我们生活在外向的世界之中,所以“正确的方式”并不总是适合性格内向的人们。所以,您可以从头到尾地阅读本书,也可以浏览您喜欢的任何部分。学会将新的信息分解成小的部分,这是对付感到刺激太大的一种方式。在此,我指的是生理和心理方面的太多的感觉,太过紧张的神经就像是将空转设置得太高的汽车一样,让您不能够再感受任何的刺激。

我将本书设计成许多小的章节。您可以一章一章地阅读。也可以将书翻开放在一个地方,且就只读那一页。我个人喜欢从结尾的部分开始看一本书。这是一个使我的一些朋友感到震惊的习惯。用您感到效果最佳的方式来阅读本书。记着,本书的目的是成为您的好帮手。

如果某些章节的信息与您有关,那很好;如果有一些似乎与您的关系不太密切,那也没有问题。这是一个用于让您理解自己或其他性格内向的人的工具。自由活动意味着创造一个让新事物产生的空间。本书,与生活一样,需要融入一些休闲与娱乐。

当您理解了自己内向的性格(或与您亲密的某人的内向的性格),这是非常大的一种解脱。那么,这就是它存在的价值!您并不古怪,并不是没有希望,也并不孤单。在“汪洋大海”中,还有其他性格内向的“鱼儿”。

本书将帮助您学习如何使自己充满活力。您可以制定一个计划来每日劲头十足地工作——这或许不是性格外向的人的方式,但却是适用于性格内向的人的方式。为您内向性格的优势而庆贺吧。

思考点

- ★ 这个世界上 75% 的人都是性格外向的人。
- ★ 性格内向会影响您生活中的所有方面。
- ★ 您没有任何问题。
- ★ 性格内向的人容易感到精疲力竭和刺激太大。
- ★ 性格内向是值得庆贺的事情。

第一部分

离水之鱼

我就是我自己。

-----Popeye

第一章

什么是性格内向？ 您也是性格内向的人吗？

例外能反证规律。

——谚语

性格内向从本质上说是一种个性特征。它与害羞和具有孤僻的性格特征不同，与疾病无关。它也不是您能改变的事物。但是您可以学着*利用*它，而不是对*抗*它。

性格内向的人的最显著的特征是他们精力的来源：性格内向的人，从他们的*内在世界*，如思想、情绪和观念中获得精力。他们善于保存精力，但他们容易受到外部世界的刺激，并体验到不舒服的“刺激太多”的感觉。这种感觉有点像热锅上的蚂蚁，或是迟钝麻木。无论是哪种情况，他们都需要限制自己的社会交往，以免被弄得精疲力竭。然而，性格内向的人需要对他们独处的时间以及在外界活动的时间加以平衡，否则他们会失去很多的机会和人际关系。精力平稳的性格内向的人具有独立思考、高度集中注意力、创造性地工作的毅力和能力。

性格外向的人的最明显的特征是什么？他们的精力的来源是*外部世界*——如各种各样的社交活动、形形色色的人们、不同的场合和事物。他们是精力的挥霍者。长时间置身事外、沉思、独处，或是只与另一个人呆在一起，难以使他们感觉兴奋。然而，性格外向的人需要对*做事的时间*及*休息的时间*加以平衡，否则，他们会在多种多样令人焦急的活动中迷失自我。性格外向的人对社会的展示较多——他们很容易表达自己的想法，他们将注意力集中于活动的结果，他们喜欢人群和活动。

性格内向的人就像是充电电池。他们需要停止花费精力,并停下来休息,以便再次充电。对性格内向的人只需要提供刺激较小的环境。他们善于储存精力。这是他们天生就具有的功能。

性格外向的人就像是太阳能电池板。对性格外向的人来说,独处,或是沉思,就像是生活在沉重的乌云之下。太阳能电池板需要太阳来再次充电——性格外向的人需要到外部世界去四处活动以获得充沛的精力。像性格内向一样,性格外向也是一种个性特征。它不能被改变。您可以学着利用它,而不是对抗它。

性格外向和性格内向的主要差别

欣赏您的独特性。

——Captain Kangaroo

性格内向和性格外向的人,其最为显著的差别是精力的恢复。但在此,还有两个根本的不同,即他们对刺激的反应,以及他们对知识和经验的接近方式。性格外向的人因多种多样的刺激而获得这样或那样的成功,而性格内向的人却会觉得那样的刺激太多了。类似地,性格外向的人在积累知识和经验时,一般会将网撒得很开,而性格内向的人喜欢进行窄一点、深入一点的研究。

精力的恢复

让我们再来谈一点关于精力的话题。如我前面所说,性格内向的人与性格外向的人,其主要的差别在于他们怎样为自己的“电池”充电。性格外向的人从外部世界获得活力。大多数性格外向的人喜欢与人交谈,喜欢参加外界的活动,喜欢在人多、活动多、事情也多的环境中工作。然而,与我们大多数人的认识相反,性格外向的人并不一定就比性格内向的人好交际或更活泼。但是,他们重视外部世界。

性格外向的人自由地挥洒自己的精力,但很难使自己慢下来。他们可以通过与外部世界的互动而非常容易地使自己恢复精力,特别是在如今,外部有如此多可供选择的事物。性格外向的人如果没有与他人或外界相联系,就可能体验到孤独和精力耗尽的感觉。他们可能是那些在晚会之后很少立即离开的人,他们还会问:

下面我们还要做什么？对他们来说，较为困难的事情是放松和让身体休息一会儿。

而性格内向的人，他们是从自己的内部世界——如思想、观念和情绪中获得精力。与我们对性格内向的人的刻板印象相反，他们并不一定就是安静或孤僻的，但是他们的注意力在自己的头脑内部。他们需要一个安静的、适于思考的地方，在那里全面地思考问题，并使自己恢复充沛的精力。“嗨！遇上 Bill 真棒，但我很高兴晚会终于结束了！”他们会如释重负般地说。

对性格内向的人来说，恢复精力不是一件容易的事情，特别是在如今生活节奏变快的社会里。对性格内向的人来说，需要用比性格外向的人更多的时间来恢复精力，而精力的消耗却又比性格外向的人更快。性格内向的人需要计算某件事情将消耗多少精力，他们需要保存多少精力，并相应地加以计划。

比如我的来访者 Sandra。她是一名售货员。在她要开着车去洛杉矶一个地方一个地方地叫卖之前，她留出安静的一天来做一些几乎不受外界干扰的文书工作。她早早地上床睡觉，并且在上路之前美美地吃上一顿早餐。在这一天里，她也注意安排一些休息时间来独自呆上一会儿以使自己恢复精力。以这种方式，她计划好如何使用自己的精力，从而不会被弄得精疲力竭。

刺激——是好还是不好？

性格内向与性格外向之间的第二个差别是他们如何体验外部的刺激。性格外向的人喜欢体验大量的外部刺激，而性格内向的人喜欢对自己所体验的事物了解较多。

性格内向的人有很高的内心活动水平，从外部世界进入其大脑的任何事物都会使他们的紧张水平迅速变高。这有点像搔痒——感觉开始是美妙并有趣，但很快就变成了令人不舒服的“刺激太多”的感觉。

性格内向的人通常在没有意识到为什么的时候就试图整理有限的外部刺激所带来的体验。我的来访者 Katherine 想在后院里开辟一片花园。她是一名教师，她的工作占去了她大多数的注意力和精力。在花园这个问题上，她坐下阅读《周末园艺基础读物》(*Basic Book of Weekend Gardening*)。在阅读时，她慢慢地弄清楚了这个项目需要做的事情。她将需要学会为植物遮荫、测量土壤的 pH 值、用土护住植物的根部、浇水、控制虫害，以及日照的安排。她预见了在眩目的阳光下去苗圃拔起植物的复杂性，以及需要投入的精力——太多需要加以整理的选择。她考虑

到了以下事情需要花费的时间：平整地面、种植、清除杂草、杀灭害虫、捕捉蜗牛，以及每日的浇水等。她的乐趣慢慢地减少。在此，有太多需要知道、需要去做的事情，她开始感到这些事情似乎将会太多。她的头开始发晕，感到压力太大。她决定只是在后院的很小的一片地方种一些花。

在没有压力，只集中于一两个问题的时候，性格内向的人喜欢复杂的事情。但如果他们有太多的项目时，则容易感到不安。在后面的章节，我将和大家一起讨论如何对刺激过多的体验加以管理。

对性格内向的人来说，仅仅是处于人群中就会让他们感觉刺激太多。在人群中，或是在任何喧闹的、具有攻击性的环境中，他们的精力很快就会被用光。他们可能很喜欢与人交流，但是与任何人交谈之后，他们通常都会感觉需要离开、休息一会儿、呼吸一点新鲜空气。这就是我在前言中提到的汽塞体验的原因。当感觉刺激太多的时候，性格内向的人的大脑会暂时地关闭，也就是说，请不要再输入更多的信息。它关闭了。

性格外向的人也需要休息，但其原因不同。

如果他们去图书馆，他们只会花很短的时间于学习（内部的加工）上，然后他们需要围着书架走几圈，需要去贩卖机买点什么或是去与管理人员交谈一番。他们喜欢“有活动的”、活泼的环境。性格外向的人觉得内部刺激不够，而渴望“加油”。但是正如“休息”可以增加性格外向的人受到的刺激一样，休息可以减少性格内向的人受到的刺激。当性格内向的人在学习时，他们可能接受很多的信息而感到压力太大，这正如 Katherine 规划花园的那个例子。

海洋有多深，天空有多宽？

性格外向与性格内向的第三个差别涉及宽度和深度这两个概念。总的来说，性格外向的人喜欢宽度——许多的朋友和经验，对任何事情都知晓一点，是一个通晓多方面知识的人。当他们对体验进行加工时，他们从外部世界了解的事物并不一定能扩展其内在世界。他们随时都准备着做下一件事情。正如一位性格外向的朋友告诉我的：“我喜欢在聚会上走过来走过去，了解每一群人谈话中的最重要的部分。”她不想错过任何事情。对性格外向的人来说，生活就是积累经验。他们将这个世界看作周日（早点和午餐并作一顿吃的）早午餐。他们可以在宴会上吃饱

各种美味可口的东西,并在肚皮快要撑破的时候才离开。他们想抓住生活中每一点能抓住的刺激。多样性是刺激和精力的源泉。

性格内向的人喜欢深度,他们限制从外部进入的经验,但对每一经验都体验较深。他们通常都只有较少的几个朋友,但与这些朋友的关系都较为密切。他们喜欢深入地钻研问题,对某一问题深入性的探讨甚于宽泛性的追寻。这就是为什么很有必要将他们思考的问题限制为一个或两个,否则他们会感到压力太大的原因。他们从外部世界吸收信息,思考它并发展它。而且他们会在获取这些信息很久以后还再次地思考它——这有点像牛反刍食物。除了性格内向的人,谁会有那样的耐心去研究南非舌蝇的配对模式?这也是性格内向的人憎恨被打扰的原因。我在后文还将对此加以讨论。要将性格内向的人从集中精力的思考中拉出来是件很困难的事情,他们想要再次达到那种集中精力的状态要花费大量额外的精力,而这些额外的精力往往是他们所不具备的。

不同的人有不同的方式

我的丈夫 Mike 和我对度假的决定的不同,是性格外向和性格内向的人之间差别的一个很好的例子。正如我前面所提到的, Mike 是一个性格外向的人,而我是一个性格内向的人。我们对有趣的、令人满意的假期的看法全然不同。

因为我们对最喜欢的度假方式的看法非常不同,所以我们只好轮流选择度假的目的地。某一年由我选择,下一年由他选择。有一年, Mike 选择了“九国九日游”,第二年我选择了去科罗拉多州 Leadville^① 历史采矿区考察。在那儿的第一个下午,我们在旅馆里坐在暖气炉边欣赏商会的一页广告传单,看看在 Leadville 可以看些什么。我激动不已, Mike 却在打瞌睡。

自从我看过电影《不沉的茉莉布郎》(*The Unsinkable Molly Brown*, 也有译《琼楼飞燕》)后,我一直都很想看到 Horace Tabor 是在哪儿找到的银子。Leadville 有 Tabor 歌剧院、遗产博物馆、盛名在外的国家矿业厅,以及独一无二的矿业博物馆,更不用说去 Leadville 铁路和矿区的实地旅行有多么的精彩了。谁还会另有所想? Mike 却说:“看起来,我们将在 Leadville 呆上两天,然后我们去哪儿呢?”

^① 译者注:位于科罗拉多州中部的一个小镇,其铅矿业很著名,同时也是旅游的历史景点。

我计划每天参观一处有趣的地方。我想感觉一下,一个世纪之前矿工是如何生活的。Mike 却说:“看,我们距离亚斯本只有 59 英里了,我们明天下午可以开车去那里。”

“不行,”我说,“无论如何,这次度假该由谁选择呢?”

Leadville 之行确实是最喜爱的一次旅行。我愉快地忍耐了 Mike 多年的埋怨说在科罗拉多州的四天对他来说就像是四年。“喔,你这不是很幸运吗?”我说,“并不是每一个人都能使自己对时间的感觉扩展许多,特别是在旅行时。”

Carl Jung 的内向和外向理论

心智的钟摆在意识和无意识之间摆动,
而不是在正确和错误之间摆动。

——C. G. Jung

在 20 世纪初期,精神分析学者 Carl Jung 与另两位倡导精神分析的理论家 Sigmund Freud 和 Alfred Adler 在一起工作,并注意到一些令人困惑的事情。当 Freud 与 Adler 在讨论病人的同一病历时,却重视不同的信息。而且,他们也发展了几乎完全相反的理论。Jung 认为他们都抓住了一些有价值的东西。Jung 对此加以思考(猜一下 Jung 是性格内向还是性格外向的人),并提出了他自己的理论。

Jung 认为,Freud 是性格外向的人,因为他的个人倾向是外部世界的人物、地点和事物。Freud 的许多理论都发展于与许多同事的大量通信和讨论。Freud 相信心理发展的目标是在外部世界中发现满意的事物。Jung 认为 Adler 是性格内向的人,因为他的理论和研究重点都指向个体内部的想法和情感。Adler 的理论建立在征服无助感的内心斗争之上,这种无助感用他的术语来说叫“自卑情结”(inferiority complex)。他将人们视作规划自己生活的有创造性的艺术家。

Freud 与 Adler、Jung 的理论差异以痛苦的分裂告终。他们三人停止交往并开始各立门户。在那时,Freud 在写作自恋方面的文章时,开始将内向用做消极的概念,指离开外界而指向内部。这使得内向这一概念由健康转变为不健康,形成了一个错误的观念,并一直保持到今天。

Jung 继续发展他的理论,并猜测我们天生就具有某种个性,使我们位于非常内向和非常外向的连续体之间的某一点上。他相信这一倾向有其生理基础。科学研究现在表明,他的直觉是正确的!他认识到,如果我们在必要时能在内向和外向这一连续体上自由地移动,我们就能最好地适应这个社会。然而他也认识到人们并不是如此表现:我们通常会偏向某一端,而远离另外一端。他认为我们都有一个“自然的位置”,在那里能最好地实现自己的机能。Jung 也指出,远离任意一端,在连续体上的任意一个位置都是健康的。Jung 认为,将一个孩子推出他(或她)的个性的自然范围是有害的,并认为这会“破坏个体天生的倾向”。实际上,他认为这也正是一些精神疾病的原因。

然而,他指出这连续体的其他方面对我们也是有价值的。如果我们意识到这一问题,我们在连续体上移动的能力就可能提高。例如,您可以学习保存精力,从而有一些能量的储备,使得您能够使用较不自然的那一端。想一想用您不常使用的那只手写一天的字吧。您的确能够这么做,但是您得花费更多的力气并集中更多的注意力在它上面。Jung 认为,这就像是在适合您的个性的适当位置之外起作用。您的确可以这么做,但这将花费您额外的精力而不能带来任何新的精力。

双胞胎给我们的关于个性的启示

在《双胞胎的生活》(Entwined Lives)一书中,杰出的双胞胎研究者 Nancy Segal 博士讲述了她在明尼苏达州立大学双胞胎和收养子研究中心时所得到的令人难以置信的研究结果。他们的几项有趣的研究比较了分别抚养与共同抚养的同卵双生子和异卵双生子的个性相似情况。有 50 对重聚的双胞胎从头至尾地参与了研究,其相似性令人惊讶。双胞胎,特别是同卵双生子,即便是分开抚养长大的,也会表现出令人惊奇的一些相同的特质。有一对这样的双胞胎,他们都喜欢谈论自己最喜爱的话题:如何饲养马和狗。有一对同卵双生子都是志愿消防队员,而且他们都是因为对较差的烹调无法容忍而

被人们知晓。有一对从未碰过面的双胞胎来团聚时都是开着浅蓝色雪佛兰牌汽车来的。另外一对使用的牙膏都是瑞典生产的一种产量很少的牙膏。由于这个中心研究了很多重新相聚的双胞胎,结果发现这些双胞胎的个性很显然比人们预想的相似性还要高。Segal 博士指出:“一件令人惊奇的事情是习俗方面的传统,即传统的家庭及道德价值观所认可的那些东西并没有表现出共同的家庭效果。换句话说,与某人共同生活并不一定导致相同的行为标准或与父母的养育相一致的行为习惯。”研究也表明,共同长大的异卵双生子远远没有分开抚养长大的同卵双生子相似。这些研究印证了 Jung 多年前所说过的话:我们生来就具有某种个性。Segal 博士还指出:“研究的结果表明,共同生活并不一定就使一个家庭中的人们相似,相似性在于共同的基因。”

您是一位性格内向的人吗?

前途未卜,需要不断地努力。

——George Orwell

这里是本书中非常有趣的部分。您在生活中如鱼离水吗?美国国税局(IRS)对纳税人提供各种选择的机会,以作为对其纳税的回报。而我也给你们同样的选择权。您可以做下面的快速测验,或是做后面较长的性格内向者自我评估问卷。做哪一个测验取决于您的喜好。您也可以两个测验都做,看看有什么新的发现。

快速测验

请逐一阅读以下主要特性的列表。感觉哪一个表中所列的特性更像您,或大多数时候更像您?(表中所列特性不是每一项都适合您。)回答时,请根据您的实际情

况进行回答,而不是根据您想要成为的那样去回答。请根据您的第一印象进行回答。

特性 A

喜欢处于各种各样的事情之中。

喜欢多样性,厌烦千篇一律。

认识很多人,并将他们视为自己的朋友。

喜欢聊天,即便谈话对象是陌生人。

活动后觉得精力充沛,并渴望参加更多的活动。

说话或做事时不需要先想一想。

通常是精神饱满、劲头十足的。

喜欢说话而不愿倾听。

特性 B

休息时,喜欢独自一人或与少数几个亲密的朋友在一起。

只是将关系较深的人视为朋友。

在外出活动(即便是喜欢的活动)之后,需要休息。

通常是一位倾听者;但在谈论对自己重要的话题时,能侃侃而谈。

看起来是平静的、沉默寡言的,并喜欢观察事物。

在说话或做事前倾向于先想一想。

在群体中或压力大的时候感到头脑变得一片空白。

不喜欢匆忙行事。

哪一个表中所列的特性更好地描述了您? 如果是表 A,您是一位性格外向的人。如果是表 B,您是一位性格内向的人。您可能不会具有表中的所有特性,但其中一个表会比另一个表更适合您。因为我们生活于一种偏爱外向性格的文化氛围之中,而且我们的工作、家庭需要等都可能要求我们更像一个性格外向的人,所以要确定哪些特性更像您可能会有一点困难。如果您不确定,问一问您自己这样一个问题:“我通常是在安静的时间(性格内向的人),还是活跃的时间(性格外向的人)之后,觉得精力更为充沛一些?”如果您仍然不能确定,那么,做一做下面较长的性格内向者自我评估问卷。

性格内向者自我评估问卷

在您感到放松、没有压力的一天来做这个性格内向者自我评估问卷。选择一个温暖舒适且不会受到干扰的地方来回答。请根据对您来说通常是正确的或错误的,而不是您希望自己是怎样的或某些时候是那样的,来判断每一个句子。对每一个句子不要分析或想得太多。您的第一印象通常是最好的。关于他人对您的看法,请一位伙伴或朋友为您回答可能更明白一些。将您的结果与您朋友选择后的分数进行比较,如果两个分数差别较大,讨论一下你们的看法为什么会不同。

对以下问题用正确(T)或错误(F)来进行回答,将您选择正确的题数相加,然后检查表末的分数,看看您是一位性格内向的人,还是一位性格外向的人,或者是介于二者之间。

_____ 当我需要休息时,我宁愿独自一人或只是与一两位关系亲密的朋友在一起,而不愿意与太多的人在一起。

_____ 当我在做一件事情时,我喜欢有较长的不受干扰的时间段,而不喜欢较短的时间段。

_____ 在讲话之前,有时候我需要先复述一遍。我偶尔还会为自己写张便条,以免遗忘。

_____ 通常我更喜欢倾听而不喜欢谈论。

_____ 人们有时认为我是安静的、神秘的、疏远的或平静的。

_____ 我喜欢与一个或少数几个关系亲密的朋友一起分享特别的事情,而不愿意去开一个庆祝会。

_____ 我通常需要在经过思考之后再作出反应或讲话。

_____ 我常常注意到许多人不能注意到的细节。

_____ 如果有两个人刚打完架,我感到气氛非常紧张。

_____ 如果我说我将做某件事情,我总是会去做。

_____ 在完成一件事情时,如果有截止日期或有压力,我会感到焦虑。

_____ 如果事情太多,我会变得昏头昏脑的。

_____ 在决定加入某个活动之前,我喜欢先观察一会儿。

_____ 我与朋友具有持久的关系。

- _____ 我不喜欢打扰别人,也不喜欢被别人打扰。
- _____ 当我获得较多的信息之后,我需要用一些时间来整理一下。
- _____ 我不喜欢太刺激的环境。我不理解人们为什么想去看恐怖电影或是去游乐场玩过山车。
- _____ 我有时对气味、味道、食物、天气、噪声等有强烈的反应。
- _____ 我是富于创造性并/或富于想象的人。
- _____ 即便我玩得很开心,在社交活动之后我也会觉得精疲力竭。
- _____ 我宁愿由别人介绍我,而不愿由我去介绍别人。
- _____ 如果我在人群或活动中呆的时间太长,我会变得不高兴、容易发牢骚。
- _____ 在新环境中,我常常感到不舒服。
- _____ 我喜欢人们到我家里来玩,但我不喜欢他们呆的时间过长。
- _____ 我经常害怕回电话。
- _____ 当我意外地遇见某人或意外地被要求发表意见时,我发现我的大脑有时候会变得一片空白。
- _____ 我语速很慢或不时停顿,特别是在我感到疲倦或是试图在思考的同时就马上讲话时。
- _____ 我不会将偶然认识的人视为朋友。
- _____ 我感到我似乎难以向其他人展示我的工作或我的想法,除非他们已经完全弄明白。
- _____ 其他人可能让我吃惊地发现他们所认为的我比我自己所认为的我更聪明。

将您选择正确的题数相加,然后阅读下面的解释,看看您属于哪一类。

21—30 项正确:您是性格非常内向的人。对您来说,非常重要的事情是了解如何保持充沛的精力,以及了解您的大脑是如何加工信息的。您通过您的思想、印象、希望和价值观与生活相联系。您并不是完全任凭外部环境的摆布。本书将帮助您使用自己内在的知识来创造自己的人生之路。

11—20 项正确:您处于外向与内向之间。就像双手都可以灵活使用的人一样,

您是性格既内向又外向的人。您可能在需要独处与想要外出之间进行痛苦的抉择。所以您注意一下您在什么时间以及怎样的情况下能保持充沛的精力是非常有益的。您通过自己的思想、感觉,以及其他人的标准来判断您自己。这给了您广阔的视野,但有时候您可能为了兼顾问题的两个方面,而左右为难。重要的是要学会评价自己的个性,以便能使您的精力保持充沛且平衡。我将在第二章谈论这一问题。

1—10 项正确:您是性格较外向的人。您根据其他人的价值和现实来判断您自己。在现实允许的情况下,您力求带来变化。当您人到中年,身体渐渐地反应迟缓,您会惊讶地发现自己居然想从社交活动中退出以便休息一会儿,或感到需要给自己留出一些时间但却不知道可以做点什么。您可以找到一些办法帮助自己弄清楚:当您需要独处时,什么是最值得做的。要做到这一点,您得通过学习更多的内省的技能来平衡您对外活动的技能。

如果您仍然不确定自己是性格内向还是外向的人,思考一下下面这个问题:在紧要关头,您是否倾向于暂时不接受来自外界的信息,并独立地以缓慢的动作来反应?或者是倾向于立即作出反应,不经过思考就采取行动?在压力大的事件中,我们的本性会展露无遗。如果您倾向于退缩,沉寂会像迷雾一样笼罩着您,那么您是性格较内向的人。如果您是性格较为外向的人,您的反应是推动自己向前采取行动。任何一种反应都有它的价值。

内向和外向都是有价值的

世界是由多样性组成的。

——谚语

对 Jung 来说,美好生活的目标是达到完整(wholeness)。完整并不意味着拥有一切,而是指通过了解和悦纳自己的优缺点,达到心境的平和。如我前面所讨论的,Jung 认为位于内/外向连续体之间的所有位置都是健康和必要的。我们中的一些人天生性格较为外向,而另一些人天生较为内向,但每个人都有一个人天生的休息点,在那里,他或她可以恢复充沛的精力并消耗尽量少的精力。当我们年纪变大的时候,大多数人都更加靠近内/外向连续体的中央。但是我们需要各种类型的个性

的力量来实现世界的平衡。

在本书中,我将强调并讨论性格内向的优势及其隐藏的潜力。性格外向的人在一生中都得到了大量很好的赞誉。我不会对性格内向的每一种优势都与外向的性格加以比较。事实上,我将集中于如何用性格内向的优势来弥补性格外向的局限。每一种个性的优势都正是另一种个性的不足。

记住,每一个人都是多面的。性格内向和外向就如其他很多品性一样被分类为好或不好。将我们自己区分为好和不好是我们人类的缺点。例如,1995年,Daniel Goleman 博士出版了他很有创造性的《情绪智力》(*Emotional Intelligence*)一书。直到那个时候,智力都还是从理性的思考方面来为人们所看待的。情绪被认为是非理性的、价值较小的东西。人们被区分为理性的和感性的。然而,我们都意识到有一些人有很高的智力,但他们对其他人没有什么情感上的共鸣或同情心。而另外一些人能很好地理解别人,但他们可能却又没有如此高的智力。Goleman 博士问了这样一个问题:我们如何将智力引入情绪——并对社区的居民很有礼貌,关心我们共有的生活?我们既需要理智的头脑,又需要丰富的情感。很显然,我们需要从具有不同才能的人那儿学习;我们的社会将从人性的所有方面获益。

在后面的章节,我将集中于性格内向的优势。我们性格内向的人将很好的品性带到了这个集体——高度集中注意力的能力,对每一个相关人员因变化而受到影响的体会,观察力,摆脱限制、思考问题的习性,作出不寻常决定的意志力,以及使外界放缓脚步的潜力。当然,性格内向的人宁愿只是将这些特性留在聚会上,而匆匆赶回家!

思考点

- ★ 性格内向是独特的,而且也很好。
- ★ 三个主要方面的差别:
 - ★ 精力的恢复
 - ★ 对刺激的反应
 - ★ 深度 vs. 宽度
- ★ 性格内向的人的确是喜欢与人交往。
- ★ 这个世界需要其品质独特而可贵的性格内向的人。

第二章

为什么性格内向的人容易被误解？

如果我们现在不能消除彼此的差异，
至少我们有助于实现世界的多样性。

——John F. Kennedy

在上一章我从是怎样的角度解释了性格内向的人。他们是需要私人空间以恢复精力的人，他们不能从外部活动中获得主要的精力，在讲话前需要用一些时间来思考一番。在这一章，我再从不是怎样的角度讨论性格内向的人。性格内向的人不是易受惊吓的“猫”，不是非常怕羞的“紫罗兰”，也不是专注于自我的“独行侠”。他们也不一定就是胆小的或不擅长社交的。社会上的大多数人并没有正确地认识性格内向的人，因为大家往往是戴着有色眼镜来看待他们的。大多数性格内向的人也不理解自己的个性，因为他们是伴随着对性格内向的错误观念而长大的。

所以，让我们来擦拭并调整一下那变形而失真的“有色眼镜”吧。

他们不是墙花

首先，我想来纠正人们认为“性格内向的人是有隐居倾向的、孤独缄默的类型”的观点。与流行的观念相反，社会上许多公众人物的个性是内向的，而且这些人很显然不是“黏在某面墙上似的”不擅长社交。

例如，艾美金像奖(Emmy, 又译埃米奖)的获得者 Diane Sawyer, 她是《早安，美

国》(*Good Morning America*)和《周四黄金时间》(*Prime Time Thursday*)的著名节目主持人。她被收录于性格内向的著名人物的网络列表,以及许多关于 Myers-Briggs 性格类型的著作之中。她在几次访谈中都谈及自己安静的个性。“人们以为你不可能是性格孤独的人,而且你常常在电视上露面。”她说,“他们都理解错了。”她在 ABC 网站上的自传写道:她“决定从事广播的行业,因为她对写作的渴望,以及对进入男性统治领域的挑战”。自传还介绍说她是“以其沉着冷静、独立超然和职业的举止而闻名”。凭借详尽的研究,以及采访政治人物如 Fidel Castro、Saddam Hussein 和 Boris Yeltsin 等带来的很好的名声,她成为自己所在领域的领导者。她的采访主题有时是以令人惊讶的方式得到认同的,特别是当她以其百折不挠、步步逼近的方式抛出一个棘手的问题时。好朋友 Oprah Winfrey 说:“人们以为她对人对人很冷淡。但事实上 Diane 特别有趣。”朋友们说 Sawyer 的一个典型的做法就是发电子邮件给他们说:“我想念你们。”

在一张相片上,Katie Couric 与 Diane Sawyer 坐在同一张沙发上。Katie Couric 是一位性格外向的女性新闻记者,曾是《今日》(*The Today Show*)的著名节目主持人。这两位给人留下深刻印象的女性,清楚地例证了性格内向与性格外向的人在精力上的不同。Couric 精力充沛、率直主动、口齿伶俐,而 Sawyer 则拘谨、低调、审慎。但两人的工作效率都非常高。

获奖的女演员 Joan Allen 也是非常典型的性格内向的人。她演技高超,但从不敢意引人注目。她因在《抗争者》(也译《政界风云》, *The Contender*)中出演副总统的出色表现而获得奥斯卡最佳女演员提名。而且她还因在《尼克松》(*Nixon*)和《严酷的考验》(也译《激情年代》, *The Crucible*)中的演出而两次获得最受欢迎女演员的提名。在百老汇,她获得了托尼奖和奥比奖。当被问及得到奥斯卡金像奖的提名时,她说:“获得奥斯卡奖并不是我的人生目标,但我知道我的母亲会很高兴。”她主要关心的是剧本的好坏,因为她发现真正好的剧本是可遇而不可求。当被问及在演出《抗争者》时,她将自己的哪些个性带到了角色之中。她说:“隐私问题对我来说很重要。我是一个非常不喜欢暴露自己隐私的人。”在知道自己的工作所具有的深远影响之后,她不但没有离开百老汇,而且还试图在相当长的时间都演电影。她解释说:“我倾向于感觉自己不是一个生活节奏很快的人。”她欣赏自己缓慢但稳定的生活节奏。她将她的电影制片

公司命名为“逐步前进”。

一些性格内向的著名人物

- Abraham Lincoln, 美国第十六届总统
- Alfred Hitchcock, 电影导演
- Michael Jordan, 篮球运动员和名人
- Thomas Edison, 发明家
- Grace Kelly, 女演员
- Gwyneth Paltrow, 女演员
- David Duvall, 高尔夫球员
- Laura Bush, 美国第一夫人
- Bill Gates, 软件业领军人物
- Candice Bergen, 女演员
- Clint Eastwood, 演员/导演
- Charles Schulz, 漫画家
- Steve Martin, 喜剧演员/作家
- Harrison Ford, 演员
- Michele Pfeiffer, 女演员
- Katherine Graham, 华盛顿邮政的拥有者, 作家

一些性格内向的人物是被迫成为公众关注的焦点。让我们来看一下大不列颠皇室的 William 王子的生活。他不喜欢别人对他的事情小题大作, 也不喜欢别人拍他的相片, 他比皇室的其他成员更注重隐私。在接受采访时, 他说: “我觉得被别人注意是让人很不舒服的事情。”他的一位朋友说: “他想成为普通人。”并说他是“不愿抛头露面的人”。他更喜欢人们叫他 Wills 或 William。以将皇室成员推向饥渴

的大不列颠新闻界而闻名的皇家宫廷，正试图帮助他应对公共生活的压力。皇室观察者曾提到他的才智、敏感和喜爱深思的天性。据报道，他影响了 Diana 王妃在离婚时放弃了她的殿下(HRH)头衔。“我不介意你被人们称为什么，”他告诉她说，“你永远是孩子的妈妈。”甚至还有一些报道提及他可能最终会拒绝那王冠，因为他不喜欢在工作中受到太多的关注。如果他的确成了国王，他会将他内向性格的许多力量带到那王位。

以喜爱独处而闻名的 Albert Einstein 是一个很好的例子，它说明了严格的环境会对性格内向的人造成伤害，并会减低他们的潜力。在 Denis Brian 的《爱因斯坦的一生》(*Einstein: A Life*)一书中，作者谈到 19 世纪后期德国的学校教育对爱因斯坦来说是何等的艰难。“他很安静且孤僻——是个旁观者。”因为不能够通过死记硬背的方式来学习以及他怪异的行为，他竟然被认为有智力缺陷或“智力迟钝”。他从来不会像其他同学一样对问题给出一个敏捷漂亮的回答，而总是犹犹豫豫、吞吞吐吐的。事实上，如果他仍然呆在德国的学校，他永远也不会成为显赫的物理学家。幸运的(也有讥讽意味的)是，他的父亲缺少商业方面的聪明才智而推动整个家庭到了意大利。爱因斯坦的姐姐 Maja 为他兄弟仅仅在六个月内就出现的巨大的变化而感到震惊。“神经质的、退缩的梦想家变成了可爱友善、具有尖刻的幽默感的、好交际的年轻人。是因为意大利的空气？热心的人们？还是他从苦难中的脱逃？”她觉得有点不可思议。

后来，当爱因斯坦在瑞士上中学时，他最初还担心那里会有像德国一样的令人窒息的环境。但是“Albert 非常喜欢那里宽松的环境。在那里，老师与学生自由地讨论有争议的话题，甚至是政治方面的话题——这在德国的中学是难以想象的——并鼓励他们自己设计并操作自己的化学实验，也很少会有什么事故发生”。爱因斯坦在他的生命后期时说道：“不是我是如何的聪明，而是我思考问题的时间更多一些而已。”性格内向的人只有在适合的环境中才能发挥出自己的才能，如集中注意力的能力和提出疑问的能力。

所以说，性格内向的人的确不是“墙花”。然而，驱使性格内向的人走向“舞台中央”的原因通常与性格外向的人不同。性格内向的人走到聚光灯下，成为公众关注的焦点，是因为对那些对他们有着重要意义的工作的探索、其不同寻常的才能，或特别的环境。他们可能喜欢那些随着名气而来的注目，但对于他们来说那也是

巨大的精力消耗。Julia Robert 是众所周知的活跃的性格内向的人。在接受《时代》周刊(*Time*)的采访时,她说自己在拍电影时,大多数的午餐时间都会小睡一会儿。“这使我在一天的后面的时间里精力更充沛一些。”许多有公众生活的性格内向的人,必须安排时间独处一会儿。

一部电影胜过万千言语

有时候,可以从电影中寻找生活里的一些困惑的答案。

——Gary Solomon

许多电影的主题都是关于性格内向和外向。一种有趣的、可以扩展您对内向性格的认识的方式就是欣赏一些电影。许多性格内向的人,对其他人的认识比对自己的认识更为清楚。而且一些性格内向的人对自己的行为常常持有批评的态度,但是在看到其他人做同样的事情时,却又不会是批评的态度。观看性格内向的电影人物,可以增加您对自己的积极特性的欣赏。

《天使爱美丽》(*Amelie*),性格内向的法国少女,她安静地并机灵地运用无形的影响力潜移默化地感染她周围的人,并赢得了一个性格同样内向的小伙子的爱。

《BJ单身日记》(也译《布里奇特·琼斯的单身日记》, *Bridge Jones's Diary*),一位性格内向的少女,经常因为说错话而感到尴尬,最后邂逅了一位优秀的性格内向的小伙子。

《浓情巧克力》(*Chocolat*),性格内向的少女为其他人调配最能满足他们需求的巧克力,最后找到了她自己的神秘的他。

《为戴茜小姐开车》(*Driving Miss Daisy*),性格内向的非裔美国人是这部电影的主角。

《情迷四月天》(*Enchanted April*), 在阳光明媚的意大利, 内向引起了人们的兴趣。

《迷雾庄园》(也译《高斯福德庄园》, *Gosford Park*), 性格内向的英国少女识破了一场阴谋, 并使她的母亲免受陷害。

《诺丁山》(*Notting Hill*), 性格内向的书店店主遇见了性格内向的女演员; 故事随之展开, 火花飞溅。

《真实的事》(也译《亲情无价》、《真爱大白》, *One True Thing*), 一次疾病之后, 性格内向的女儿学会理解她那性格外向的母亲。

《普通人》(*Ordinary People*), 性格内向的罪犯儿子与妈妈来到法庭为死去的性格外向的兄弟辩护。

《拯救大兵瑞恩》(*Saving Private Ryan*), 性格内向的上尉领头完成了营救任务。

《第六感》(*Sixth Sense*), 性格内向的男孩极度的神经过敏。

几个术语的辨析： 害羞、精神分裂和高度神经过敏

也许做回自我总是一种后天获得的体验。

——Patricia Hampl

害羞、精神分裂和高度神经过敏是人们经常用来替换性格内向的模棱两可的词汇。它们与性格内向并不完全一致, 但我认为每一个词汇都抓住了人们经验中的一些重点。下面, 我将为每一个词汇下一个定义, 并举例加以说明, 以便使它不再那么模糊。性格内向和性格外向的人都可能害羞、精神分裂和高度神经过敏。

内向: 这是一种协调您的内在世界的健康的能力。它是一种建设性的、有创

造性的品质。许多对这个世界作出了重大贡献的、独立的思想家都具有这种品质。性格内向的人具有一定的社交技能,他们喜欢与人交往,喜欢某些类型的社交活动。然而,聚会上的闲谈可能会耗尽他们的精力,而几乎不会带来什么回报。性格内向的人喜欢一对一的交谈,而群体活动会使他们觉得压力太大和精力不够。

害羞:害羞是一种社会焦虑,是当一个人处于人群之中时的最强的自我意识体验。它可能有一些遗传的根源(表现的形式是恐惧反应极为强烈),但它通常是从学校中、和朋友交往的过程中以及在家庭中的经验中学会的。对某些人来说,害羞会在不同的年龄、在一定的情境下出现和消失。害羞的人可能在一对一的交谈中,或在群体情境中感到不舒服。这不是精力的问题;而是对社会情境缺少信心。它是对其他人对自己会有什么样的看法的担心。它会使您汗流浹背、浑身发抖、面红耳赤、心跳加快、自我批评,以及相信人们在嘲笑您。它是一种感觉,以为您是弧光灯的强烈的光线下站着的唯一的一个人,您希望地上能有一条缝,可以让您一头钻进去。害羞不是因为您是**谁**(像性格内向那样),而是您认为**其他人**会怎样看待您。因此,它对行为变化很敏感。如果性格外向的人是害羞的,而他们需要与其他人呆在一起以恢复精力,则会承受较大的压力。一个很好的消息是通过学习策略改变您的行为,您就能够显著地减少害羞的出现。在这本书的末尾参考文献部分,我收录了几本害羞方面的应用性的书籍。尝试一下这些书中的一些建议。它们都很有效。

精神分裂:具有这种问题的人们生活于痛苦的左右为难的境地之中。他们需要与别人建立一定的关系,但他们又害怕与别人的接触太密切。在大多数情况下,这些个体在其精神受到创伤的以及/或者受到疏忽的家庭中长大。他们采取退缩或独处的态度,以避免与他人接触带来的任何伤害。精神分裂人格障碍是心理健康领域内的一种常见的症状。许多精神治疗家将它与性格内向和害羞相混淆,似乎它们是一样的。其实它们并不相同。

高度神经过敏:这是人们生来就具有的某些特质群,通常被描绘成第六感觉。有此特性的人反应非常敏锐、直觉感强、善于观察,比大多数人都具有较好的辨别力。他们可能远离社交活动,因为他们害怕那洪水般的令人烦恼的感觉。性格内向和外向的人都可能高度地神经过敏,参考文献中列有的 Elaine Aron 的关于高度

神经过敏的人的书非常值得一读。

如果您正在接受心理治疗,请注意您的治疗师是否了解这四个词汇的差异。

性格内向的特征

“噢,维尼!你认为它是一……一只大鼠吗?”

——小猪

我们最喜爱的一些文艺作品、电影和电视中的人物都是性格内向的。可能是因为非常多的作者、艺术家的性格都较为内向,所以他们将内向的性格纳入到他们的作品之中。看一看下面的这一列表,想一想他们的特性,如智慧、不局限于事情本身进行考虑的能力、注意细节的能力、对团体需要的考虑、作出困难决定的能力。

- 《小熊维尼的故事》(*The Complete Tale of Winnie-the-pooh*)中的小猪(害羞且性格内向)和 Christopher Robin
- 《M * A * S * H》(*M * A * S * H*)中的 Radar
- 《史努比人物》(*Peanuts*)中的 Linus Van Pelt, Schroeder, Franklin 和 Marcie
- 《星际旅行,下一代》(*Star Trek, the Next Generation*)中的 Jean-Luc Picard 和 Troi 顾问
- 《Ally McBeal》(*Ally McBeal*)中的 Ally McBeal
- 《白宫风云》(*The West Wing*)中的 Josiah Bartlet 总统
- 侦探, Hercule Poirot
- 雕塑, 思考者 (*The Thinker*)
- 《杀死一只知更鸟》(*To Kill a Mockingbird*)中的 Atticus Finch
- 《给予者》(*The Giver*)中的 Jonas

因别人的指责而产生罪恶感， 或是将那些指责弃之不理？

现在让我们来看一看针对性格内向的人的最常见的两种指责——他们是自我中心的和孤僻而不爱交际的。很容易理解为什么性格内向的人会表现得自我专注或漠不关心似的，因为当我们觉得外部刺激足够时，便将信息进入的通道关闭了。为什么？我们需要对外部经验和我们自己的内部经验进行比较，尝试在已有信息的基础上，理解新的信息。我们在想，那些经验是怎样影响我们的？

性格内向的人不仅不是自我中心的，事实上可能还恰恰相反。我们集中注意于内在世界的能力，以及对感觉和体验进行反思的能力，使我们能更好地理解外部世界和他人。那些好像是自我中心的东西，事实上正是能够切身理解他人所处境地的能力。

性格外向的人也将注意力集中于自我，但其方式不同。性格外向的人喜欢参加社交活动，需要别人的陪伴，这与对刺激的需要一样——让我参与其中、挑战我、给我一些刺激来引起我的反应——以便感觉到与周围事物的联系。因为性格外向的人不会像性格内向的人那样，产生那么多的内在刺激，所以他们需要从外部世界寻求刺激，也许这就是他们贬低性格内向的人的原因——因为他们感到我们会限制他们，这使他们觉得很恼怒；因为我们不以他们所需要的方式闲聊或参加社会活动，这使他们觉得受到了威胁。

这使我想起了对性格内向的人的另一个较大的曲解——他们是孤僻不爱社交的。性格内向的人并不是不爱交际——他们只是以不同的方式进行社会交往而已。性格内向的人只需要很少的朋友关系，但喜欢（来自于亲密朋友的）较多的联系和与朋友的亲密相处。因为与其他人交往会花费大量的精力，所以我们不愿意将太多的精力用于社交活动。这就是为什么我们不喜欢无所事事地闲谈的原因。我们更喜欢内容丰富、充实的交谈，从中可以丰富我们的学识，并使我们充满活力。这种交谈能够给我们一种被快乐研究者称之为“Hap Hits”的快乐感。当我们在交流内涵丰富的思想时，我们获得了满意和快乐等美好的感觉。交谈需要花费精力，这也是为什么虽然我们对其他人很感兴趣，但有时候我们更喜欢观察他人的谈话

而不愿加入其中的原因。

只要是处于人群之中,或是坐在看台上为自己的队伍疯狂地欢呼时,性格外向的人就会产生快乐感。安静地坐在边线外,会使他们因厌倦而颓丧。由于性格外向的人是从社会上和活动中获得精力,他们喜欢在城镇中,像蜜蜂采蜜一样地从一朵花飞到另一朵花。他们说,只要给我一些刺激性的惊喜,我就可以离开了。再一次强调,这只是参加社交活动的不同的方式而已,并不一定就是更好的方式。不要让人们指责您的个性。您也不必努力地使自己向外向的性格发展,因为您与性格外向的人是不同的。将那些对您的指责抛到一边去吧。

自我专注的,还是自我反思的?

性格内向的人被认为是自我专注的,这有一点讽刺的意味,因为心理治疗家在接见新的来访者时,他们的一个主要任务往往就是帮助来访者发展自我反思的能力。我们努力地使他们从外部世界回归自我,以便他们能认识自己的思想、感情和行动。如果不进行自我反思,对人们来说很容易在同一件事情上周而复始地钻牛角尖。因为一些奇怪的原因,那些对自我反思较不熟练的性格外向的人被认为比性格内向的人更为健康,甚至在心理学领域也是这样。

言语表达

如果我们的天性是要我们说的比听的多,
那么她应该给我们两张嘴和一只耳朵。

——匿名者

作为社会上的大多数,性格外向的人影响了整个文化对性格内向的人的看法。性格外向的人在言辞上的收放自如对性格内向的人造成了威胁,这更容易使性格内

向的人断定自己不应该讲话。害羞研究方面的一位领先者, Bernardo J. Carducci 博士, 在他的《人格心理学: 观点、研究和应用》(*Psychology of Personality: Viewpoints, Research, and Applications*)一书中写道:“我们的创立者因为宗教信仰方面的原因而被排斥, 所以他们承受了巨大的痛苦, 以保证我们所有的人都具有言论的自由。今天, 我们重视勇敢和个性。‘善于讲话者’被认为是有影响力的, 并成为我们仿效的人物。我们重视言语表达能力、勇气和直爽的个性。”有趣的是, 在这里, “个性”指的是外向的个性。演说在大多数西方社会受到重视。想一想现今流行的电视节目, 如《McLaughlin 专题讨论》(*McLaughlin Group*)、《交火》(*Crossfire*), 或各种辩论赛。言语比赛可以说就是这些节目的名称。

性格内向的人不会只是为了讲话而讲话。当他们讲话时, 他们是要讲出自己的想法。有时候, 他们甚至还限制这种讲话。有一天, 我的学院的几个朋友一起去喝下午茶。Jamie, 一位聪明、性格温和的女孩说道:“在每一次研讨会上, 我只允许自己发两次言。”“请不要这样,” 每一个人听到后都说, “我们很喜欢您的发言。” Jamie 感到诧异极了。如果她没有提及自己在研讨会上的做法, 她不会得到那些反馈。和许多性格内向的人一样, 她害怕自己会占用大家太多的时间。我们提醒她: 我们都很想听到她发表的有价值的观点。

我们的国家将那些看起来自信而果断的雄辩家放在很重要的位置。性格内向的人经常展现出与我们非常尊重的“管理类型”刚好相反的个性。这就在性格内向和外向的人之间形成了一道充满误解和挑剔的鸿沟。

为什么性格内向的人使性格外向的人感到不安

在美国, 最必不可少的就是在孤独世界中有所创造。

——Carl Sandburg

为什么性格内向的人有时候感到自己是如此的格格不入——好像我们的宇宙飞船降落到了错误的星球一样——以及如此经常地受到误解? 在此有一些原因: 性格内向的人较少展示自己以及自己的行为; 他们看起来较为疏远冷淡和神秘费解。而且, 正如我们所看到的, 许多社会都赞美外向性格的优点, 而且, 许多性格外

向的人以怀疑的目光看待性格内向的人所带到这个世界上的才能。让人感到悲哀的是,甚至是性格内向的人自己都经常不能理解自己所作出的贡献。

让我们来看一看可能使性格外向的人产生猜疑的、性格内向的人的一些特性。当您查看以下列表时,请记住:性格内向的人本身可能更让人糊涂;当他们精疲力竭时,他们可能前后不会表现得很一致。某一天,精力充沛的时候,他们表现得非常健谈和喜爱交际。另一天,精疲力竭像刚拉了四轮马车一样时,他们几乎一句话也说不出来。这可能使那些认识他们的人感到糊涂和困惑。

性格内向的人很可能会:

- ★ 将精力保存于内在世界,使其他人难于理解他们。
- ★ 专注于思考问题。
- ★ 在谈话前会犹豫半天。
- ★ 避开拥挤的人群,寻找安静。
- ★ 忽视其他人在做什么。
- ★ 小心谨慎地与人交往,只参加经过选择的一些活动。
- ★ 不会随意地发表意见,需要别人问及才讲出自己的看法。
- ★ 如果没有足够的时间独处或没有足够的时间不受干扰,就会变得焦虑不安。
- ★ 以小心仔细的方式思考或行动。
- ★ 不会表现太多的面部表情或反应。

看一看以上所列的条目,便很容易理解为什么性格外向的人会觉得我们有点神秘。以下三个主要的差异导致了性格内向和外向的人之间的不和,并加深了两者之间的误会。

性格内向的人的思考问题和谈话的方式不同

性格外向的人在思考问题的同时就在讲话。这对他们来说是很容易的事情。实际上,当他们在大声地讲话时,他们所思考的问题变得越来越清晰。而对性格内向的人来说,他们需要一些时间来考虑问题,并且不会自发地讲话,除非那是一个自己非常熟悉的话题。在性格外向的人看来,性格内向的人表现得非常小心谨慎和消极被动。性格外向的人是如此地习惯于即席谈话,他们可能不相信那些较为沉默含蓄的性格内向的人。当性格内向的人犹犹豫豫地讲话时,性格外向的人可能感到不耐烦。痛痛快快地说出来吧,他们可能会这么想。为什么他们对自己的

观点没有更多的自信？他们想要掩饰什么？性格外向的人可能会觉得性格内向的人是要保留一些消息或想法。例如，在会议结束后，几个性格外向的认识的人问我：为什么我不发表意见并告诉他们我的脑袋里在想些什么？为什么我不加入讨论并讲出我的观点？

我永远也不会理解为什么在这世界上会有人认为我是想要隐瞒些什么。但正如我所提及的，我被告知我有点“神秘兮兮的”。从我的立场看，当我的确是要讲点什么时，我说的是正经的事情（我不是开玩笑）。我展现自己的思想和观点。但很显然的事情是，在性格外向的人看来，我用如此冗长的时间来谈论我的想法，他们也会认为我是有意在隐瞒些什么。

性格外向的人应该知道性格内向的人需要一些时间来形成和整理自己的观点。然而性格外向的人也应该意识到：如果性格内向的人对某一主题的观点经过仔细的思考，或是对某一话题了解较多，那么，请小心一点——原来安静的性格内向的人将变得口若悬河。

语言研究

提出批评比纠正问题要容易许多。

——Benjamin Disraeli

在文化生活中，当人们持有某种根深蒂固的观念时，这种观念便会在语言中表现出来。我们的语言反映了我们所具有的以及会对我们产生深远影响的价值和信仰。我查阅了几本词典和一本大百科全书中对“内向”（*introversion*）这一词汇的解释。在《心理学词典》（*Dictionary of Psychology*）中，内向被定义为：“……向内指向自我。性格内向的人专注于自己的思想，回避社会交往，倾向于逃离现实世界。”《心理学国际词典》（*The International Dictionary of Psychology*）写

道,内向是:“……一种主要的人格特质,其特征是专注于自我,缺少社交能力,以及较为消极被动。”在《新韦伯斯特大学词典》(Webster's New Collegiate Dictionary),内向被描绘成:“……完全地或占主导地位地关心和注意自己的精神生活的一种状态和倾向。”现在,请坐下来看这一本《新韦伯斯特世界百科全书》(Webster's New World Thesaurus),在其中,内向被说成是:“……一位沉思者、自我观察者、利己主义者、自我陶醉者、独居者、形单影只者和性格孤僻者。”当我读到这里,我的脑海中浮现出在森林里,反核武器轰炸机的人住在他那贫瘠的小木屋里的景象。

当我在同样的这几本参考书中查阅“外向”(extroversion)这一词汇时,很快就明白了为什么大多数人会有点羞于承认自己是性格内向的人。在《心理学词典》中,它写道:“……指导人格指向外界的一种倾向,性格外向的人是爱交际、喜爱活动的人(我相信他们也指女性),其动机受外部事件的影响。”在《心理学国际词典》中:“……性格外向的特点是对外部世界感兴趣,具有高度的自信、社交能力强、敢说敢做、追求感觉和崇尚权威。”在《新韦伯斯特大学词典》,它写道:“……其特点是从自我的外部获得满足,是友好的、无拘无束的。”最后,《新韦伯斯特世界百科全书》将性格外向定义为:“……与性格内向刚好相反的人,爱交际,是社交场合中的中心人物,喜欢卖弄自己。”对性格外向的最糟糕的评价也只是如此。您开始抓住问题的根本所在了吗?在本书中,我似乎是在为性格内向的人摇旗呐喊,那的确是我的本意。我只是想要使这个“游戏圈子”多一些平衡。长久以来,它都有失公允。

性格内向的人容易被人忽视

当性格内向的人似乎不情愿讲话或讲话慢吞吞时,他们通常是没有全身心地

投入到性格外向的人们的谈话之中。性格外向的人可能认为(性格内向的人也可能这么认为),性格内向的人不能提供任何有价值的东西。性格内向的人不喜欢干扰别人,所以他们可能只是委婉地或不做任何强调地发表意见。在另外的时间,性格内向的人发表的意见比一般水平的谈话更有深度;因为这可能使人们感到不舒服,人们便忽略这些观点。过一会儿,另外有人可能说*同样的事情*,并得到热烈的回应。性格内向的人感到自己被人忽视了。对他们来说,这真是让人沮丧又费解的事情。

许多性格内向的人的外部表现丝毫没有对其头脑内部的“齿轮”是在如何地转动和啮合的给出一点暗示。在社交场合,他们的脸看起来是毫无表情和不感兴趣的。实际上,除非他们觉得压力太大或真的不感兴趣(例如话题太无足轻重),他们通常都是在思考人们正在谈论的事情。如果问到他们,他们便会与大家分享他们的思想。这些年来,我都在学习询问性格内向的来访者正在想什么和当时的感觉怎么样。几乎每一次,他们的意见都扩展了我们正在讨论的问题。但是他们的脸看起来是如此的毫无表情,我不能确定他们的思绪是否已经飞到百万里之外的地方去了。在小组情境中,如果性格内向的人没有与别人保持眼神的交流和给予一些线索表明他们还在倾听着,其他的人就可能开始排斥他们了。

性格内向的人迫使性格外向的人停下来思考一番

性格外向的人猜疑性格内向的人的第三个原因是,我们做的许多事情都让性格外向的人感觉不悦——我们胆敢建议性格外向的人停止作出反应,在讲话前先思考一下。当性格内向的人建议性格外向的人做事慢一点,制订计划、考虑后果,行动前看问题长远一些等时,这让性格外向的人感到很是扫兴。性格外向的人已经能预见事情的结果了,就像是后院里刚种上的花一样。他们有备而去,赶到苗圃,然后就买了五颜六色的花。他们就像是竞赛用的马,如果您想要约束它,它们就会嘶叫着力图挣开限制自己的缰绳。与此相反,步调缓慢的性格内向的人喜欢停下来并闻一闻玫瑰的花香。“让我们来坐下看一看这院子,并考虑一下我们首先种点什么。”他们会这么说。试图让他们“快一点”,就像是催促一只乌龟。即便您在他的身下点一把火,他也不会加快一点步速。性格内向和外向的人无疑是相互激怒。

责备和诽谤

犯错误乃人之常情；而将过失归咎于他人更是人类常做的事情。

——Bob Goddard

对性格内向的孩子来说，在成长过程中不停地被拿去与性格外向的人进行比较是非常有害的。大多数性格内向的孩子在成长过程中都会公开或隐蔽地接受到信息说他在哪儿有问题。他们感受到别人的责备——为什么他们不能回答问题更快一些？也会感受到别人的诽谤——也许他们不是很聪明。我面谈过的 50 位性格内向的人中，有 49 位都曾感到因为自己的行动方式而受到责备和诽谤。然而，第 50 位，Greg，一位牧师，却并没有这种感觉。

我曾经听过 Greg 的一次讲话，当时他非常随意地提到自己是一位性格内向的人。之后，我马上问他，我是否可以为本书而采访他。我想知道为什么他看起来对自己的内向是如此的不在意。结果是，他来自于一个性格内向的家庭，所以他从来没有体验到过那种如鱼离水的恐惧的感觉。早期养育过程中对自我的接受，使 Greg 创造了一种和谐的性格内向的生活。

这个例子表明，教育环境对我们的个性是何等的重要。遗憾的是，我们中的大多数人并不是在一个接受并培育内向个性的家庭中长大的。

性格内向的儿童总是被大声地、清楚地告知自己在这里或那里有毛病。在有一项重复三次都得到了同样的结果的研究中，要求性格内向和外向的被试回答：理想的自我是性格内向的还是性格外向的；理想的领导是性格内向的还是性格外向的。研究结果反映了我们文化中的偏见，即无论是性格内向还是性格外向的被试都选择外向的性格作为他们理想的自我和理想的领导者。我们生活在迎合、赞美外向性格的文化之中。我们都明确地知道外向的性格是我们应该的方式。

责备导致罪恶感和羞耻感

我曾经接待过许多聪明的性格内向的来访者。他们都认为自己有着根本的缺陷，即大脑中缺少点什么东西。使问题变得更糟的是，他们经常体验到罪恶感和羞

耻感。人们常常交替地使用罪恶感和羞耻感这两个词汇,但实际上它们是不同的情感,虽然有时候区分起来有点困难。

羞耻感是一种强烈的羞耻和痛苦的情感,它依附于您的身体,就像是粘在羽毛上的又热又湿的焦油一样。排遣这种讨厌的情感是件很困难的事情。当您正体验到一种羞耻感时,可能包括:

- ★ 一种退缩或逃避的冲动。
- ★ 希望自己能消失。
- ★ 整个身体都在萎缩的感觉。
- ★ 说话比平常困难的感觉。

羞耻感与存在有关。当我们认为自己是没价值的或天生有缺陷时,我们感到羞耻。羞耻感的结果是使人感到无助和绝望。羞耻感迫使我们退缩和隐藏。

生活中有许多俗语反映了羞耻感:“我想爬到石头下面去躲着。”“真丢脸。”“我希望地上有一道裂缝让我一头钻进去。”羞耻感是一种对自己不满意的情感。它压制了我们与周围世界分享内心世界所能得到的快乐。它不是使我们感到受到伤害而难以兴奋起来或表现自己,而是我们感到需要将自己藏起来。

羞耻感是一种复杂而又让人困惑的情感,需要条件刚好合适才会产生这种情感。这有一点像需要具有一定的大气条件,才会有闪电划破夜空,接着响起隆隆的雷声一样。如果某人体验到羞耻感,其前提是他或她必须想要向其他人展示自己内心深处的什么东西。想一想您向您的朋友展示您引以为豪的什么东西吧。这是引发羞耻感的“大气条件”——您想要使自己被别人关注。如果您得到的不是欣赏,而是对方的一个鬼脸,或是厌恶、愤怒、不以为然,或蔑视的一瞥,它可能引发一种强烈的想要藏起来的情感。换句话说,这就是羞耻感。

尽管羞耻感会影响到每一个人,但它对性格内向的人来说是“屋漏偏遇连夜雨”,具有双重不利的影响。如果我们感到羞耻,我们几乎就没有为自己留下些什么资源来使自己平静下来。我们可能变得退缩,并且在很长时间内都不敢向别人展示自我。这对我们每一个人来说都是一种损失。

罪恶感是没有这么复杂的一种情绪,它与我们的行动有关。罪恶感是一种因做错了什么事而感到不舒服的、令人不得安宁的情感,就像是手在饼干盒子里时被别人抓住一样。

当我们伤害到某人时,我们会有罪恶感。或是当我们违反了某条规则或制度,并且担心被抓住时,会有罪恶感。罪恶感驱使我们承认自己做错了什么,并作出赔偿的行为。

太多的罪恶感会使性格内向的人产生退缩的行为。有很多因素导致性格内向的人产生罪恶感。许多性格内向的人能够从更高的角度看清人们是如何共生共存的,所以他们担心自己的行为会影响到其他人。性格内向的人也可能认为那些使自己心烦的事情——例如,思路被打断——也会使其他人感到心烦。由于他们总是非常善于观察,所以可能就会对非常微小的言语失误也会产生罪恶感。许多时候,他们都在担心自己对别人不够友好,但实际上情况并不是他们所想象的那样。而且,为了避免做事情时伤害到其他人,性格内向的人有时候会退缩得更厉害,从而减少了他们生活中的满意感。而社会也就没有得到他们应作出的贡献。

罪恶感和羞耻感的解决办法 情感无处不在——请宽容一点。

——J. Masai

学习控制羞耻感和罪恶感对于性格内向的人来说非常重要;否则我们就会将很多的时间浪费在对糟糕和卑鄙的体验之上。用下面的这些方法来使您自己回复到正常的生活轨道上吧。

★ 如果您体验到罪恶感,试着弄清楚自己是否真的伤害到了别人。有时候,我们以为自己得罪了别人,事实上并没有。例如,性格内向的人不喜欢打断别人的谈话。如果他们真的是加入了别人的谈话并打断了某人的讲话,他们会体验到罪恶感。但是很多人实际上并不介意讲话被打断。所以当您以为自己该对某人的烦乱负责时,先看一看那人是否真的是处于烦乱的状态之中。也许他或她并没有像您所想象的那样作出反应。对您自己说:“加入这个谈话让我有点焦虑,我打断了Jane的谈话;但她看起来并没有烦躁不安。情况还好。”

★ 如果您伤害了某人,就诚恳地表示道歉。那么,走上前去:“噢,Jane,对不起。我没有让您讲完。您是准备讲什么的呢?”对罪恶感的主要解决办法就是道歉。每个人都会犯错误。原谅您自己。

★ 如果您体验到让您畏缩且痛苦的羞耻感,试着弄清楚是什么引发了它。例如,如果一位同事在会议上问您一个问题,您想回答,但一时却又找不到什么可以说的,这可能引发您的羞耻感。您感到自己想要躲藏起来。自己一无是处;自己一点也不聪明,您这么想。别这样。请对您自己说:“那只是我大脑工作的方式而已。我一般不会很快就回答别人的提问。Albert Einstein 也不会。可以告诉同事说,我需要仔细考虑一下再告诉他。”让这种羞耻感见鬼去吧。对羞耻感的主要解决办法是自尊。告诉自己您并没有缺陷。您一切正常。您的大脑是以另外一种方式在工作。深思熟虑非常有用。您就是您,这很好。

了解您的个性状态

保持宏伟的抱负、适度的期望和少量的需求。

——H. Stein

您的性格越内向,您就越有可能因自己是谁而体验到羞耻感和罪恶感。而且,就越可能觉得受到误解,甚至是受到自己的误解。这些体验可能驱使您退缩。在此,有两个办法可以帮助您不要退缩得太多:一个办法是学习使用上述的针对罪恶感和羞耻感的解决办法;第二个办法就是学着了解自己的个性状态。就像是看温度计上的体温一样,您可以变得非常了解自己的精力状况。

每天,您可以估计一下自己的精力状况。然后,您可以调整自己的每一天、每一周或一生,以便保持体能供需的平衡。这么做,您可以成为一名自信的性格内向者,不再容易受到身体变得太疲倦的影响,不再容易体验到头脑一片空白,或不再轻易体验到羞耻感和受到别人的责备。让我们来试一试。

Vera 阿姨来访了是吗? 整个星期她都跟着您在房子里转悠,口里讲个不停? 注意一下您的感觉怎样。手臂沉重? 脑袋嗡嗡作响? 身体疲惫? 感到您的脚好像被装在水泥做的靴子里一样沉重? 如果是这样,这个星期您需要安排大量的时间来休息,以便恢复体力。另一种情况,您是否已经在安静的家里呆了一个周末了? 您的身体感到活力十足。您想做的各种各样的事情在您的头脑中盘旋。您急切地想要出去走走。这是一个很好的时机,您可以做一做那些搁置已久的事情。

很显然地,在大多数时间里您的精力状况不会如此的清晰,所以在这里来看一看下面的这些问题:

- ★ 我的大脑现在的状况怎样? 机敏的? 呆滞的? 一片空白?
- ★ 我的身体状况怎样? 精疲力竭的? 活泼的? 精神饱满、劲头十足的?
- ★ 我是感到兴奋过度还是不够兴奋?
- ★ 我今天得做些什么? 还有什么可以选择的?
- ★ 如果我的精力更好一些,我还可以再做点什么吗?
- ★ 如果我体力不济,可不可以暂时不做某些事情?
- ★ 我可以安排额外的休息时间吗?
- ★ 我需要安排时间独处吗?
- ★ 我需要何种独处的时间(例如:阅读、小睡、盯着窗外、安静地坐一会儿、听听音乐、看看电视)?
- ★ 我可以从一些额外的刺激(如看望朋友、参观博物馆)中受益吗?
- ★ 我今天需要的是什么?

如果您练习审视自己的身体状况,并检查您的精神状态,您就能学会了解自己的个性状态。如果某人邀请您出去吃顿中国餐,而您的精力也很充沛,您将对说“同意”更有自信。如果您的精力不足,您可以拒绝而不会感到有罪恶感或羞耻感,也不会担心自己再也不能出去。您知道自己在下一次精力充沛时可以接受这样的邀请。

思考点

- ★ 甚至公众人物也可能是性格内向的人。
- ★ 性格内向的人不一定是害羞、精神分裂或高度神经过敏的。
- ★ 大多数性格内向的人受到过责备、羞辱和诽谤。学习解决的办法。
- ★ 学习了解自己的个性状态。

第三章

脱颖而出的脑图：我们天生就是性格内向的吗？

在您的内心深处，有一处安静的避难所。

任何时间您都可以撤退回去，做回您自己。

——Hermann Hesse

我们是怎样形成较内向或较外向的个性的？我们在揭示大脑的秘密上总是那么缓慢。直到最近，我们也只是通过对行为的观察，了解在我们的大脑中发生了什么，并推断可能发生什么。Carl Jung 曾做出过很有见识的“猜想”，即性格内向和外向都有其生理基础；在 20 世纪早期，他还没有办法加以确认。现在，随着大脑扫描和影像传输技术的发展，我们对大脑中的信息传输通路及其在人类行为中的表现有了更好的了解。例如，我们可以画出我们的脑图，并将支配某行为的大脑中相应的精确区域与具体的经验和行为相联系。脑图也说明并证实了哪些大脑机能对个性产生影响。

科学家仍然还处于对大脑功能的探索阶段，但它似乎是一幅令人难以置信的复杂的风景画。这从一些事实之中可见一斑：几乎每一位研究者对大脑的工作机能都有一些不同的理论。在这一章里，我所呈现的一些观点仍然还只是推测性的。获得更加确定的结论还需要多年的努力。我们仍然在致力于揭开大脑那奇妙而神秘的面纱。

我们每一个人天生就具有某些基本的成分或天生的特质来组成我们的个性。在 Candice Pert 的《情绪的成分》(*Molecules of Emotion*)一书中，作者试图将个性与其他的人类特征区别开来：“研究专家们也在对情绪、心境和个性加以区分。其中，情绪是最为短暂的，可以根据导致它产生的原因加以确认；心境一般会持续几小时或几天，而较不容易寻找到它产生的原因；而个性具有遗传的根基，所以我们在

整个一生都会带有它的色彩(只是在以前的基础上有所增减而已)。公认的事实是,个性在我们的一生里都相当稳定,并会受到遗传因素的影响,除此之外,研究者们一致认为个性还有另外两个基本特点,即它因人而异,并在生命早期就表现出来。

对于组成个性的基本特质,至今仍然没有一致的结论。虽然如此,内向/外向一直都包括在每一个人格理论家的特质列表之中,并且被认为是个性中最可靠的成分。

个性的差异

宇宙中最不可思议的事情就是宇宙是能够被了解的。

——Albert Einstein

当前,对遗传因子和脑图方面的探索,为人类天性的秘密打开了一道科学的天窗。Charles Darwin 的一些理论被纳入心理学中,形成了一种新的观点,称之为进化心理学。这一领域的研究者们想要弄清楚是否因某些行为策略而增加了我们生存和繁衍的机会。Darwin 在 Galapagos 群岛上研究鸟类。他发现,为了应对环境的要求,鸟儿们进化发展了专门的鸟喙。鸟喙的不同,使不同的鸟儿能够在不同的环境中觅食。鸟类现在不只是吃昆虫,它们可以吃各种各样的东西,如昆虫、浆果、种子和坚果仁等。这增加了整个物种存活的机会。

当达尔文的一位仰慕者,Jung,第一次在文章中提到性格内向和外向时,很显然他是以进化的观点来思考个性的。他将个性的每一点差异都视作个体对最佳环境,即一种非常适合个体成长的天然环境的追求。让人们在不同的最适宜的环境中繁衍兴旺,就增加了整个人类生存的机会。这是大自然保存其多种多样物种的方式。

Jung 写道:性格内向的人保存他们的精力,生育较少的孩子,有较多自我保护的方式,从而寿命更长一些。因为他们欣赏一种较简单的生活方式,有亲密的依恋关系,以新的方式来计划和思考如何做事情,所以他们也鼓励别人谨慎小心,自我反思,并且在行动前认真思考。

Jung 认为性格外向的人挥霍自己的精力,生育较多,只有较少保护自己的方式,从而寿命更短一些。性格外向的人在危险面前反应迅速,并且有能力在很大的团体中融洽相处。因为他们需要到更远的地方去探险,以寻找新的领地、食物和另

外的文明,所以他们鼓励远范围的探索。

自然界的稳定通常是基于相反力量之间的制约和平衡。跑动快速的野兔和移动缓慢的乌龟。性格内向的人和性格外向的人。男人和女人。理智和情感。人类有天生的适应能力,但也有固定的品性,因此从来没有达到完全的平衡和满足,这使我们得以保持生理上的柔韧性和对变化的渴望。从而,我们具有了适应不同环境的能力。

人类身体的稳定性主要是基于稳中求变的适应能力。身体中具有相反的机制可以保持一种流动的平衡。就像是跷跷板一样,所有的身体系统都有一个兴奋(或“调高”)终端,和一个抑制(或“调低”)终端。如果发生什么问题,身体中的各种装置点就发出信号。信号在相互联系的反馈圈中移动,使系统变高或变低,直到身体恢复到波动的体内平衡。

在人类起源的时候,人们就开始试着解释人们之间明显的差异,并且常常是从平衡的视角去审视这些差异。在公元前四五世纪,体液理论非常流行。为了实现个性的平衡,研究者认为,身体需要四种等量的体液:黄胆汁、黑胆汁、血液和黏液。在中国,这种平衡是基于五种力量——金、木、水、火和土。这些世纪以来,出现了许多不同的理论,但很快又销声匿迹。纳粹分子滥用这一观念,使用种族刻板印象作为谋杀犹太人、吉普赛人、同性恋者和其他团体成员的借口。之后的几十年里,个性是与生俱来的这一观念被迫转入地下状态。直到最近,随着心理生物学、双生子研究、动物研究,以及脑损伤病人研究等在技术上的进步,个性的观念才重新受到重视。

很久以来,我们就已经认识到我们每一个人天生就喜欢某一种个性氛围,在那种氛围下,我们会感到更舒服,生理心理机能发挥得最好,并为我们的物种维持一种重要的平衡。在此,研究的新进展在于我们开始理解大脑机制对个性会产生怎样的影响。

您的组成成分

天性经常是内隐的,

它有时候对我们产生强烈的影响,而几乎没有不起作用的时候。

——Francis Bacon

我们的个性来自何方?它开始于我们的基因。我们的成长受到基因的影响。

基因是遗传的化学成分,它决定了每个人的组成成分:细胞、组织、器官和系统,从而创造了我们的身体和大脑的精巧的网状系统。所有人类都具有 99.9% 相同的基因。我们的个性差异来自于那 0.1% 的正好是我们自己的基因。黑猩猩和人类有 98% 的基因是相同的。只有很少的基因差异就导致我们如此的不同!

基因是如何影响我们的个性的? 个性差异似乎主要是来源于我们的神经化学成分。我们的基因遗传包括大约 150 种不同的大脑化学物质和成分,从而形成我们的神经递质。神经递质在细胞与细胞之间传递信息,指导所有的大脑机能。目前,大约已经发现了 60 种神经递质,主要的有多巴胺、血清素、去甲肾上腺素、乙酰胆碱和内啡肽。这些神经递质在大脑中都有确定的神经传导通路。它们随着这些神经传导通路移动,引导着血液的流向,并对流到不同的大脑中枢的血液的流量加以调节。血液的流向和流量对“接通”大脑和神经中枢的哪些部位产生影响。我们对世界的反应和我们如何行动取决于系统的哪些部分受到刺激。

您的基因

让我们来了解对个性产生影响的一个基因,D4DR 及其作用。请记住,不是一种基因就会导致特定的个性。然而,D4DR,或称之为“寻求新奇的基因”,受到了广泛的研究,其结果令人吃惊。它存在于第 11 条染色体中。因为第 11 条染色体对行为的影响,Matt Ridley 在他的《基因组,物种自传 23 篇》(*Genome, the Autobiography of a Species in 23 Chapters*)中将它称之为人格染色体。对这一基因的研究让人们开始了解相信平凡爱情的维多利亚女王和寻求兴奋的 Lawrence^① 之间的个性差异。

D4DR 基因对控制兴奋水平并对身体活动和动机都很重要的神经递质多巴胺产生影响。美国马里兰州毕士大国家癌研究所中基因结构及调节机制部门的领导者,Hamer 主任,通过研究那些喜爱蹦极跳、花样跳伞和冰山攀登的家庭成员来研究 D4DR 基因。寻求对一些新鲜事情的体验是这些人的酷爱;他们喜爱那些特别新颖、远离常规的音乐,奇特而动人的旅行,以及任何新颖的事物。他们不能忍受

① 译者注:英国诗人,劳伦斯。

重复的经验、常规的工作和令人厌烦的他人。他们容易冲动、易敏感生气,而且他们在少年时代还可能陷于吸毒或由于对精力、体力提出过分要求而出现健康衰退、身体衰竭的状况。他们非常健谈并擅长于说服他人。他们愿意冒险去获得奖赏。他们倾向于使生活丰富多彩和将极限推到新的高度。这些新奇的探求者被发现有较长的 D4DR 基因,而且他们对神经递质多巴胺较不敏感。因此,他们需要体验生活中的兴奋和刺激,以便产生较高水平的多巴胺。

Hamer 随后研究了那些他认定为“低新奇探求”的人,并指出这些人的 D4DR 基因较短,且对多巴胺高度敏感。因为他们在安静的活动中也有足够的多巴胺,所以他们在生活中不需要太多的“吵闹声”。他们也从其他神经递质体验到与此不同的美妙情感,对此我将在后面再加以讨论。

低新奇探求者倾向于是喜爱反思的个体,他们非常满足于较慢的生活节奏。从兴奋和冒险中,他们更多的感觉是不舒服,而不是享受。他们是有秩序的和小心谨慎的,他们喜欢常规带来的舒适和对事物的熟悉;因此,他们不会有太多的冒险。低新奇探求者在开始从事某事之前,喜欢在脑海中思考较长远的景象,因此他们在长期的事业中会做得很好。他们性情平和,善于倾听,对人忠诚。

正如 Hamer 在《与我们的基因共存》(*Living with Our Genes*)中所说:“在追求感觉良好这一点上,高新奇探求者和低新奇探求者没有什么不同——每个人都喜欢感觉良好——但是,他们在是什么使他们感觉良好上大为不同。高得分者需要获得兴奋以使大脑感觉良好。同样水平的唤醒却会使低得分者感到焦虑。稳定的、较为确定的情境使高得分者感到厌倦,却使低得分者感到很舒适。”

难道这些低新奇探求者和高新奇探求者听起来不很像是性格内向的人和性格外向的人吗? 尽管研究者没有对这些概念加以描述,我认为它们非常好地表现了个性连续体的两个极端。在性格内向和外向的人所使用的大脑神经传导通路及其对个性和行为的影响上,多巴胺似乎扮演了一个重要的角色。

内在世界的生活

设想一下活跃的大脑受限制于除了眼球转动和眨眼之外完全丧

失活动能力的身体。有一些人就生活在这种可怕的经验之中,称之为锁定综合征。锁定综合征(有意识)和昏迷(无意识)之间只有非常微小的差异。

这两种情况都是因脑干(位于颈的底部,影响身体基本机能的调整)的创伤而引起的。如果创伤位于脑干的前侧,运动神经被破坏,但被试是清醒的。因为眨眼和眼球转动的神经位于脑干的后侧,所以它们仍然可以转动他们的眼球。这种悲惨的情况为我们提供了关于乙酰胆碱和性格内向的人从内省所获得的乐趣之间的线索。尽管锁定综合征的人们似乎应该感到幽闭恐惧和害怕,研究者们却非常惊讶地发现那些被试并没有感到恐惧。尽管他们对自己所处的情境感到悲哀,但这些被试均报告说对丧失身体的自由感到平静和不害怕。这些被试的乙酰胆碱被阻在肌肉之中而没有进入大脑的神经传导通路,所以他们对内在世界(从思考和情感获得的乐趣)感觉良好的性能没有受到损害。

大脑的神经传导通路研究

大脑方面的研究还没有揭示出大脑对不同的神经递质具有不同神经传导通路的原因。许多研究探索了与人格的内向/外向维度有关的大脑神经传导通路。然而,在我们能够精确地看得见大脑中血流量及流向之前,我们仍然处于技术性猜测的位置。

Ddbra Johnson 博士在《美国精神病学杂志》(*American Journal of Psychiatry*)中报告了第一次尝试使用正电子发射 X 光断层扫描技术(PET)重复的早期曾对性格内向/外向的人进行过的大脑机能研究。Johnson 博士要求一组性格内向的人和一组性格外向的人(他们是根据对问卷的反应而加以确认的)躺下并放松。将非常小剂量的放射性物质注入他们的血液。然后,扫描他们大脑中最活跃的部位在哪里。在扫描的过程中,红、蓝和其他鲜亮的颜色可以显示出大脑中血流的

位置及其流量。

研究者发现,有两个研究结果与以前复杂性相对较小的实验中提出的研究结论一致。第一,性格内向的人比性格外向的人有较多的血液流向大脑。较多的血液流量表明了较多的内在刺激。任何时候,血液流向您的身体的任何地方时,那个地方就会变得较敏感,就像当您砍到手指时一样。第二,性格内向和性格外向的人,其血液流动的通路是不同的。Johnson 博士发现,性格内向的人的血流通路更为错综复杂,并更多地集中于内部。性格内向的人,其血液流向大脑的那些部位与其内部的体验,如回忆、问题解决和计划等有关。这些血流的通路既长又复杂。性格内向的人专注于其内在的思想和情感。

Johnson 博士研究了性格外向的人的快速反应的大脑神经传导通路,结果表明他们对接收到的信息的加工方式影响了他们的行为和动机。性格外向的人的血液流到大脑的那些部位,在那里,可见的、可听的、可触摸的、可品尝的(除了不可闻的)感觉加工就产生了。他们的主要的神经传导通路既短又不复杂。性格外向的人关注其外部的信息,即实验室发生了什么事情。他们专注于感觉的输入。该研究证实了内向/外向个性这一难题中的一个核心概念。Johnson 博士认为性格内向和外向的人之间行为上的差异是因为使用了不同的大脑神经传导通路,从而影响了我们注意力的指向——即个体内部或外部。

作为一名性格外向的人,Dana 兴高采烈地观看场面几乎要沸腾的足球比赛,在激烈的场面和沸腾的声音中喝酒。她兴奋极了,在中场时用她的短时记忆与伙伴 Nathan 聊刚才的比赛,以及以前所有的比赛。她感到自己精力十足,就像要飞到体育场的天上去了一样。

Peter,一位性格内向的人,打算去博物馆观看他最喜爱的 Monet 的画。当他进入博物馆,那里并不算拥挤,但他感到压力太大;也许甚至是在还没有注意到的时候他就立刻减少了他的注意的范围。径直走向陈列 Monet 的画的那个房间。他思考着 Monet 以及自己对它的反应,回到了他的长时记忆之中,将这次的体验和上次观看这幅图画时的体验加以比较。他设想着将来的再次访问,心里既有对下次来访的渴望,又有对这次参观的兴奋和激动。Peter 在沉思着图画中精巧的笔触。他心满意足地离开了博物馆。

通过对性格内向和外向的人,其大脑的确切的神经传导通路的了解,我们对自

已行为方式的一些原因有了一些了解。但是,最有价值的一些线索还有待于我们进一步的研究。

字词回忆

性格内向的人在向外大声讲话时常常难于想起他想要表达的合适的词汇。我们的大脑在说、写、读时,使用的是许多不同的区域;因此,信息需要在不同的区域间自由地流动。因为信息流动的缓慢,字词回忆对性格内向的人来说可能是一个问题。其中一个原因是我们使用长时记忆中的信息,所以它要花较长的时间来提取,并需要恰当的联系(提醒这个单词的一些事物)来到达我们的长时记忆,以寻找到我们需要的合适的字词。如果我们变得焦虑,可能会更难于找到并说出一个字。写出一些字词,在大脑中使用的是不同的神经传导通路,对许多性格内向的人来说,这似乎较为顺畅一些。

神经递质研究

性格内向和外向的人,不仅其血液流动的通路不同,而且每一条通路也需要不同的神经递质。正如我们前面所讲的,Hamer 主任发现高新奇探求者,基于其基因构成,需要寻求兴奋和刺激以满足他们对多巴胺的较多的需求。我认为他们就像是典型的性格外向的人。而且,研究表明性格外向的人所使用的神经传导通路是受多巴胺的刺激。多巴胺是一种强有力的神经递质,与运动、注意、警觉状态和学习最为有关。在《绘制脑图》(*Mapping the Mind*)一书中,Rita Carter 认为:“太多的多巴胺似乎会导致幻觉和妄想。太少的多巴胺则会导致惊恐和启动随意动作(即受意志控制的动作)的无能为力,并且与无意义感、昏睡无力和疼痛等有关。低多巴胺也会导致注意力缺乏和退缩。”具有适量的多巴胺对您的身体非常重要。而

且,它还有其他重要的作用。在《大脑的状态》(*States of Mind*)一书中,Steven Hyman 指出:“多巴胺产生作用的一个最显著的特点就是它是一个报偿系统。也就是说,从结果上看,‘那很好,让我再一次做,并让我回忆一下我们究竟是怎样做的。’”这就是为什么占柯碱(可卡因)和安非他明(苯基丙胺)如此容易让人上瘾的原因——它们增加了多巴胺。

因为性格外向的人对多巴胺较不敏感,然而却需要大量的多巴胺,那么他们怎样获得足够的多巴胺呢?大脑的某些部位会释放一些多巴胺。但是性格外向的人需要多巴胺的伙伴,肾上腺素,它从交感神经系统的活动中释放出来,使大脑中具有更多的多巴胺。所以,性格外向的人越活跃,就会有越多的快乐感被激发,使多巴胺增多。当有地方去、有朋友一起玩时,性格外向的人感觉很棒。

另外一方面,性格内向的人对多巴胺却是高度的敏感。太多的多巴胺使他们感到刺激太多。性格内向的人,在他们较占优势的神经传导通路上使用的是一种完全不同的神经递质,乙酰胆碱。在《潮湿的大脑》(*Wet Mind*)一书中,Stephen Kosslyn 和 Oliver Koenig 研究了乙酰胆碱在大脑中的神经传导通路,您猜猜看情况怎样?这与 Johnson 博士所设想的性格内向的人的神经传导通路是相同的。乙酰胆碱是与大脑和身体中的许多重要的机能有关的另一种重要的神经递质。它影响到我们的注意和学习(特别是感性知识的学习),影响我们维持一种平静、活泼的情感,以及利用长时记忆、发动有意动作等。当我们在思考和体验时,它刺激我们产生一种美好的情感。当前许多关于乙酰胆碱的研究加强了对性格内向的人的大脑和身体的一些情况的理解。

乙酰胆碱是我们发现的第一种神经递质,但当其他的神经递质被发现后,研究的重点就转到新的发现中去了。然而,近期人们发现阿尔茨海默氏病(即老年性痴呆病)与乙酰胆碱的缺乏有关。这一研究结果促使人们更多地进行乙酰胆碱方面的研究,以及乙酰胆碱与记忆和梦的进程的关系方面的研究。乙酰胆碱在我们的睡眠和梦的状态方面似乎都扮演了重要的角色。当我们在 REM 睡眠阶段(即快速眼动阶段),我们会做梦。乙酰胆碱在 REM 睡眠阶段释放,使我们做梦,然后使我们处于麻痹的状态(无随意动作),这样,我们做梦时不会“比划着表达”我们正在做的梦。研究者发现我们需要睡眠来整理我们的记忆,在 REM 睡眠时使它们从短时

记忆进入长时记忆。正如 Ronald Kotulak 在他的《大脑内部》(*Inside the Brain*)一书中所说,“乙酰胆碱是使我们的记忆机器性能良好的润滑油。当它用干后,机器就会变得不灵活”。另外一个有趣的新闻是雌性激素会预防乙酰胆碱的减少。这就是在更年期随着雌性激素的下降,妇女会感到记忆力下降的一个原因。所以,性格内向的人需要一个多巴胺既不要太多也不要太少、乙酰胆碱处于较好的水平的有限的范围,以使他们感到平静,以及没有压抑和焦虑。这是一个让人感到很舒适,但却太小的区域。

对性格内向和外向的人使用什么神经递质的研究发现是一个非常关键的问题,因为当神经递质在大脑中释放,它们也会进入自主神经系统。这一系统将我们的大脑和身体联系起来,并对我们在如何行动和反应方面产生巨大的影响。哪些神经递质在哪些神经传导通路中移动,它们与不同的自主神经中枢是如何联系的,我认为这二者间的联系是解开个性之谜的重要因素。性格外向的人与多巴胺/肾上腺素、精力消耗、交感神经系统相联系,性格内向的人与乙酰胆碱、精力储备和副交感神经系统相联系。

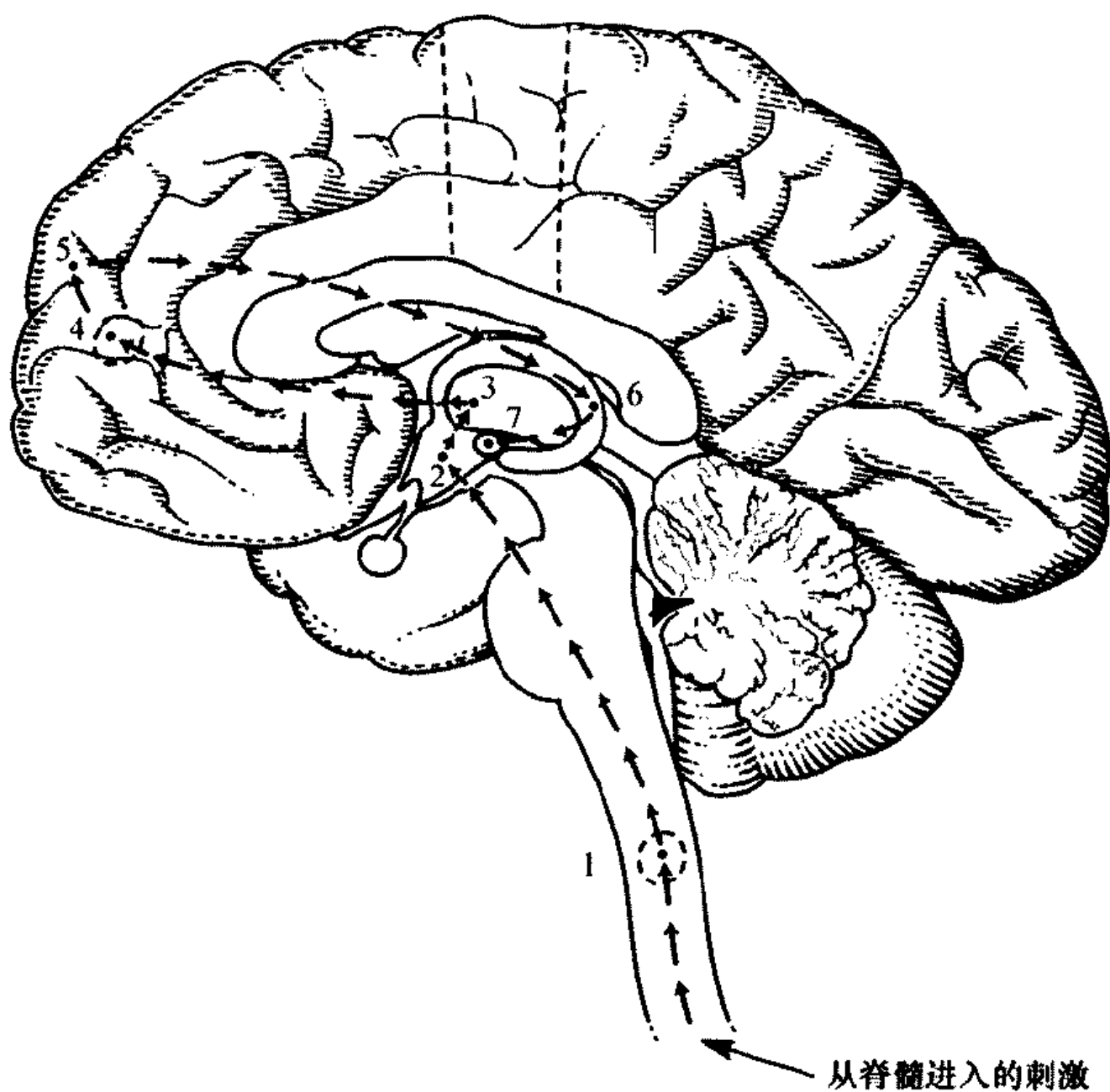
尼古丁

为什么性格内向和外向的人在想和做上的感受不同,一个有助于解释这一困惑的线索来自于一个意外的出处——为什么人们对吸烟上瘾的研究。在研究中,吸烟者报告说他们吸烟是因为感到吸烟可以更好地集中精力,学习、回忆都更容易一些,并且有一种“精神为之一振”的感觉。大脑中尼古丁的感受器与乙酰胆碱的作用很相似。乙酰胆碱可以增加注意力、记忆力和幸福感,使用乙酰胆碱的神经传导通路支配着性格内向的人。

尼古丁也使身体释放多巴胺,它影响血清素和去甲肾上腺素的分解,也对性格外向的人处于活跃状态时的体内所有活动的神经递质产生影响。香烟能使性格内/外向连续体两端的人都产生一种幸

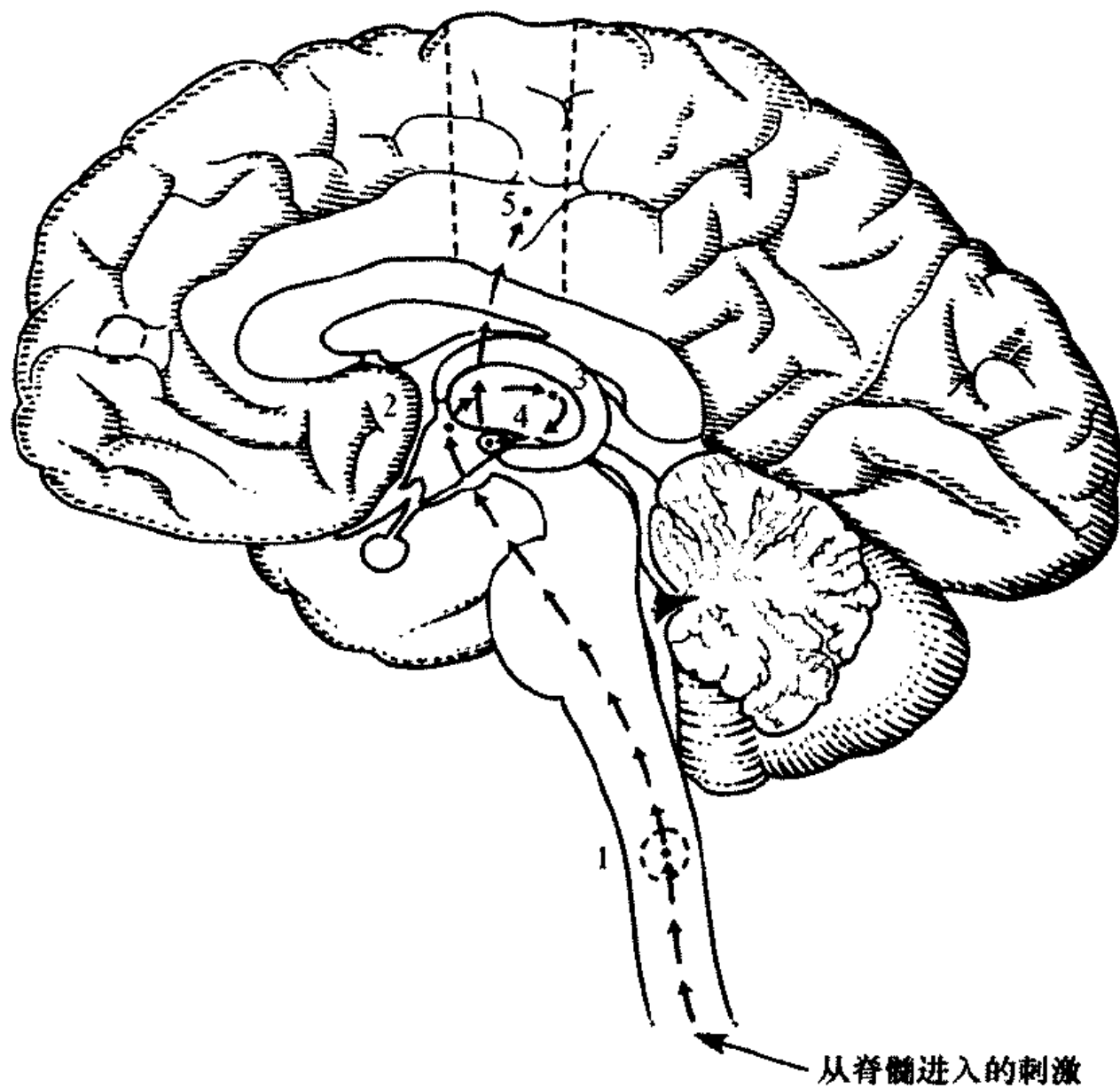
福感，所以不用奇怪为什么即便如此多的人知道吸烟的危害却还要吸烟。

性格内向者的较长的乙酰胆碱神经传导通路



1. 网状激活系统——刺激从这里进入，感受刺激的程度得到调整。性格内向的人受到的刺激开始减少。
2. 丘脑下部——调节干渴、体温和食欲。启用性格内向者的阀门关闭系统。
3. 前室——接力站——发送刺激到前叶，在性格内向的人中减少刺激。
4. 布罗卡区(左额下回)——演说区，内部言语处于活跃状态。
5. 前叶——参与思考、计划、学习和推理。
6. 海马——适应环境，将信息传到长时记忆。
7. 杏仁核——情绪中心，性格内向的人的情绪在此与思维相联系。

性格外向者的较短的多巴胺神经传导通路



1. 网状激活系统——刺激从这里进入,感受刺激的程度得到调整。性格外向的人受到的刺激开始增加。
2. 丘脑下部——调节干渴、体温和食欲。启用性格外向者的阀门全开系统。
3. 后室——接力站——将增加的刺激送到杏仁核。
4. 杏仁核——情绪中心,在性格外向的人的运动神经区,情绪与活动相联系。
5. 颞回和运动神经区——动作与工作记忆(短时记忆)相联系。也是学习、感觉加工和情绪刺激中心。

将阀门开大或关小

生活产生能量——能量创造能量。

只要明智地安排时间,一个人在生活中就会变得很富有。

——Eleanor Roosevelt

下丘脑位于大脑的底部,只有豌豆大小,它调节身体的温度、情绪、饥饿、干渴和自主神经系统。这一系统被称为自主的,它来自一个希腊单词,意思是“自我控

制”。自主神经系统有两个分支,即交感神经系统和副交感神经系统。它们相反地起作用,就像汽车的油门和刹车一样。它们控制不随意的、无意识的机能,如心跳、呼吸、血流等,最直接地与维持我们的体液平衡有关。它们在一个反馈圈中起作用,通过它们释放的神经递质将信息送回大脑,调节精力、心境和健康。

当需要运动时,交感神经系统——通常称之为“斗争、惊吓、逃跑”系统——开始起作用。我将它称之为阀门全开系统。它由大脑中能引起兴奋的神经递质多巴胺刺激引起活动。当需要退缩时,副交感神经系统(我将它称之为阀门关闭系统)使我们的身体放松、平静下来。它由大脑中抑制性神经递质乙酰胆碱激活。

我认为这两种主要的、有力的系统,阀门全开系统(交感神经系统)和阀门关闭系统(副交感神经系统),是性格内向和外向的根本的原因。Allan Schore 博士在他的《情感控制和自我的起源》(*Affect Regulation and the Origin of the Self*)一书中指出,每一个人在这些系统的两端之间都有一个休息点。在这个休息点,我们能够获得最多的精力和感觉最好。在我们的整个一生,我们都在这个休息点周围摆动。在与 Schore 博士的谈话中,他指出“个性是问题的关键”;如果我们知道我们的休息点,那么我们就可以调节自己的精力以实现目标。

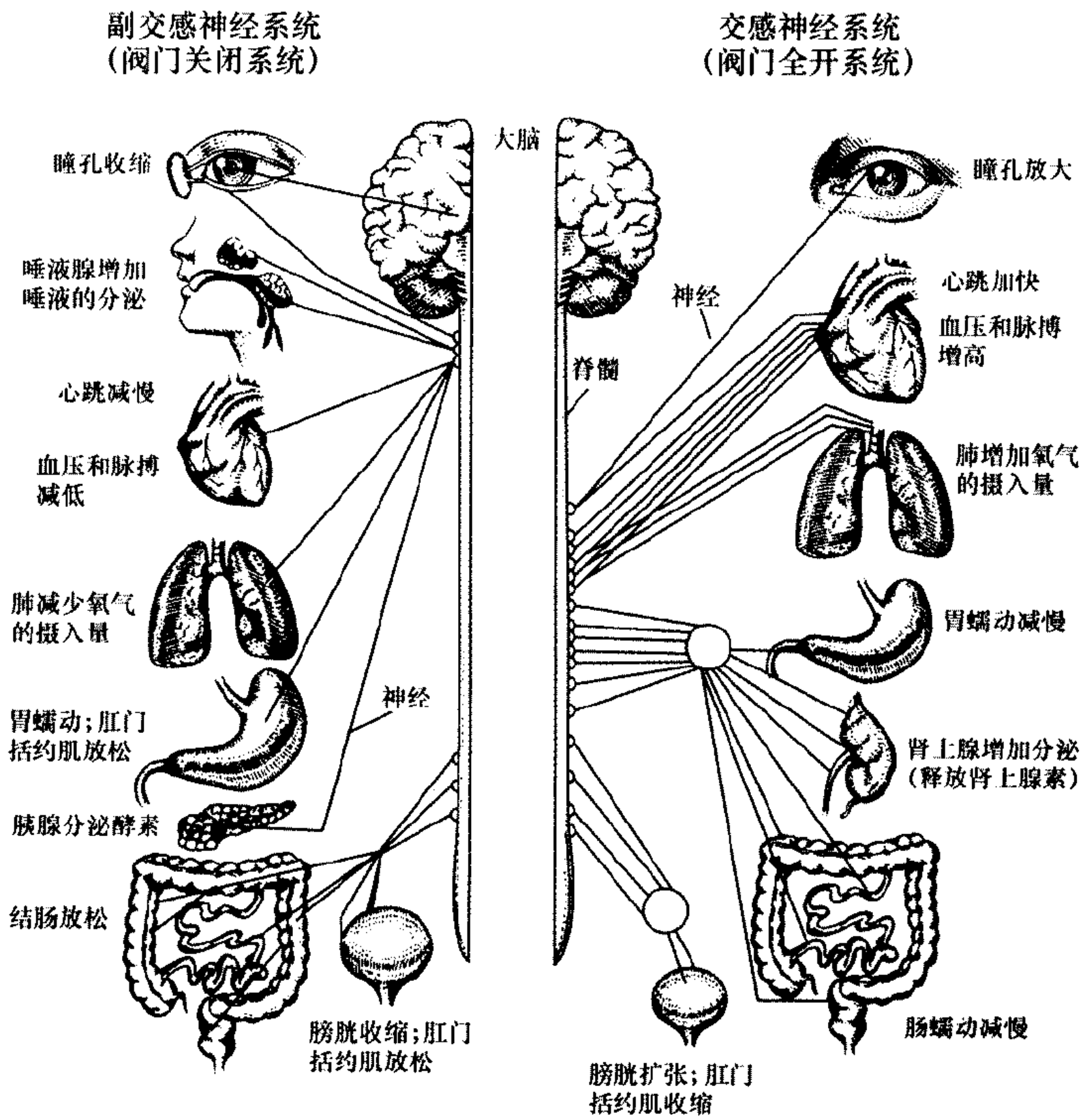
与我的观点一致的是,研究者 David Lester 和 Diane Berry 通过问卷选择了性格内向和外向的被试,并测量他们的身体反应,如血压的高低、身体活动水平、口腔的湿润或干渴、饥饿的频率等。在《感知觉和运动技能》杂志(*Perceptual and Motor Skills*)中,他们报告说自主神经系统的副交感分支在性格内向的人中起支配作用。

阀门全开系统

让我们来设想一下,当您晚上九点钟正围绕着街区散步,突然,冲出一匹饥饿的狼围着您转,它的头低垂着,眼睛打量着您,想要使您成为它美味的晚餐。您的身体进入阀门全开系统。您的瞳孔放大,让更多的光线进入。您的心脏在胸腔里扑通扑通地跳着。您的血压升高,给您的器官和肌肉供给额外的氧气。您的血管收缩,以便受伤时出血量减少。您的大脑进入高度警备状态。您的血糖和游离脂肪酸升高,给您更多的能量。您的消化、唾液、排出程序减慢。这一斗争、惊吓、逃跑系统在无论是真实的还是想像的紧急状态下被激活。这是我们的活跃的外部应对系统。它使我们能迅速地作出决定,在需要的情况下勇于斗争或迎难而上。思

考减少了,重心转到行动之上。在这种情境中,我们需要这一系统来使我们挥动手臂、对着狼大声喊叫,或如果所有这些都失败了的情况下,赶紧开溜。

阀门全开系统和阀门关闭系统



在两岁前,我们的身体主要都是受这一系统的支配。这给了我们精力和热情来探索外部的世界——发展心理学家将它称之为“实践阶段”。作为成人,交感神经系统使我们探索新的事物——食物、新的“领地”、友谊等我们生存所需要的一切。当我们是活跃、好奇、大胆的时候,我们在使用这一系统。如果我们坐在位子上为自己最喜爱的棒球运动欢呼喝彩时,这一系统通过将能促使我们感觉良好的

神经递质传送到大脑而释放精力。它也为我们的身体释放肝糖、氧气,带来精力。

正如我们所看到的,性格外向的人通过活跃的行为而感到精力更加充沛。阀门全开系统是消耗取向的,它不会储存体能。然而,如果性格外向的人不学习使用阀门关闭系统,他们会精疲力竭,损害健康。他们会发生睡眠和消化问题、心脏病,免疫系统也会出现问题。阀门关闭系统不会给性格外向的人带来精力或快乐感(我在第二章提到过),而阀门全开系统却可以。通过学习使用阀门关闭系统,专心于思考、情感、身体感觉和身体信息,性格外向的人可以通过发展内在的能力而平衡其天生的外部力量。

阀门关闭系统

想象您漫步在一条人迹罕至的小路上。您靠在岩石上观看飞卷而下的瀑布。突然您听到一阵嘎嘎声。这声音听起来非常近。您慢慢地转头,突然看见一条绕成盘状的菱纹背的响尾蛇正摇动它尾巴上的发声器,瞪着它那如珠的眼睛对着您。您被吓得呆若木鸡,周围的一切都慢下来了。您的大脑中闪过一道电光:您应该做什么呢?这是对能量保存和储备负责的系統,副交感神经系统的反应。这一系统发信号告知身体要保存精力和退缩。您的瞳孔收缩以减少光线的进入;您的心率和血压减慢以减少氧气的消耗;您的肌肉处于放松状态。消化、分泌、排出增加,这就是为什么有时它被称为休息和消化系统。向外的注意减少,向内的注意增加。大脑能够思维和反应。您决定蹑手蹑脚地离开那岩石和那危险的毒蛇。

当儿童在十八个月到两岁时,这一系统变得更加活跃。我们学会使自己平静下来,以便进行一些烦琐的训练和语言学习。当您躺在吊床上欣赏天上的云彩时,是这一系统在起作用。您的身体正在储备,而不是消耗精力。性格内向的人在沉思、休息时,他们的“感觉良好”的神经递质在“燃烧”。这一系统有助于恢复精力,为我们作好准备以便在需要时使用阀门全开系统。阀门全开系统不会像给性格外向的人那样,给性格内向的人带来精力或快乐感。对性格内向的人来说,多巴胺和肾上腺素等常常会使他们感到刺激太多。偶尔地,它才会是有趣的。

性格内向的人如果处于阀门关闭系统中的时间太长,会变得抑郁、动机不明,或因不能达到想要达到的目标而感到心情沮丧。他们需要进入系统的阀门全开的那一端,以使自己兴奋起来并到外部世界去走动走动。这需要我们学会调节焦虑

和压力。对此,我将在后面加以讨论。

打开您的长时记忆之门的钥匙

人类的记忆非常复杂,而且涉及大脑中许多不同的区域。大脑在许多部位储存记忆,并在这些部位之间创造一个个的联结,即联想。如果我们性格内向的人认为我们的头脑里没有任何有关的东西,通常那是因为我们没有触发长时记忆中的联想。我们的大脑似乎一片空白。这就是性格内向的人为什么甚至会遗忘自己喜欢做的或擅长做的事情的原因。我们需要寻找一个联结点以从记忆中拉出一些相关的经验来。长时记忆里的信息可谓井然有序——大多数的信息都与几个点或关键的事物(联想)储存在一起以便在需要时打开。即使我们只发现了一个关键的事物,我们也能恢复整个的记忆。

所以,譬如说您喜欢在花丛遍布的湖边画画、钓鱼或散步,但那些信息被锁在了您的长时记忆之中。您有一些空闲的时间,但是您不能回忆起自己喜爱做些什么。对性格外向的人来说,这听起来似乎有点奇怪,但这对性格内向的人来说却是很普遍的问题。记住,您只需要一个联想,如相关的想法、情绪或感觉,就能打开整个的记忆。

坐下、放松,让您的大脑随意地漫游,与可能的感觉,如气味、视觉的画面、声音、身体的感觉,或令人愉快的味道等建立联想。或想起一件情绪方面的事情,如您上次做有趣的事情时的感觉。让您的思绪飘到任何想去的地方,可以从一个联想跳到另一个联想。

或许,在明媚的阳光下坐在公园里的安静的感觉回到了您的脑海:我喜欢有很多乔木的公园;我喜欢去那儿。那么,现在您就可以去公园游玩了,或是继续放松并寻找另外的记忆。将您寻回的记忆写下来,以便当您又想不起来自己喜欢的是什么的某一天来使用它。使用这些关键的事物来打开您的记忆之门,并回忆您还擅长什么。

在公路上表现出的阀门全开系统和阀门关闭系统

很显然地,我们在不同的时间需要不同地使用交感神经系统和副交感神经系统。但是,在有压力的情况下,我们的占优势的系统自然启动。例如,几年前 Mike 和我卷入到一场车祸之中。那天晚上,我们的车行驶在一条狭窄的、两车道的高速公路上,突然,有个很大的什么东西从我们的挡风玻璃前飞过。Mike 将车开到路中的双黄线上。幸运的是,旁边的这条车道是空的。那巨大的飞行物掠过我们掉在后面的一辆厢式货车上。Mike 将车停到路边。我没有动;我的身体麻木,呼吸减慢。我不想 Mike 下车。在我的脑海中,我似乎能看见他被迎面而来的车撞倒。而 Mike,他的心激烈地跳动着,只是想着采取行动。他打开车门,跳下去查看是否有人受伤。

我进入我的支配性的系统,阀门关闭系统(停下来检查);而 Mike 是跳到他的支配性的系统,阀门全开系统(跳出去,做点什么)。

结果是一头骡子逃离了围场,跑到了马路上。它撞上了一辆货车,并从挡风玻璃冲了进去。那个倒霉的东西从我们前面飞过(因为 Mike 迅速地闪开,表现了很好的阀门全开的反应),撞上了我们后面那辆车的发动机盖。我的阀门关闭系统的不愿下车的感觉是非常明显的。那是一个漆黑的夜晚,在两车道高速公路上停满了各种各样的车辆,非常危险。我是想全面考虑一下这个情境,这个想法没有什么不对。而 Mike 的阀门全开系统的反应,即检查受伤的人,在当时是非常有用的。结果表明,没有人受到严重的伤害。我们很幸运。悲哀的是,那头骡子就没有这么幸运了。几个男人将骡子的尸体拖离公路,以免其他毫无戒心的车辆又撞上它。

概括地说,尽管我们都需要这两种系统以维持平衡,但我们会受遗传或环境的影响而固定地使用其中一种系统而不用另一种系统,特别是在有压力的情境下。我相信,两种自主神经系统为性格内向/外向连续体提供了必需的支持。尽管我们的两种神经系统都在发挥作用,但我们的大脑和神经递质使其中的一种神经系统更占优势。

纵览全局

如果我们将遗传的成分、神经递质带来的信息、大脑神经传导通路以及自主神

经中枢的机能等结合起来,会是怎样的一种景象?它会是包括性格内向/外向连续体两端的完整的作用—反馈圈。尽管我将对之加以简化,但它们是基本的成分。当然,我们的两个系统都在起作用,一个集中于外部世界,另一个集中于内在世界;然而,因为我们的大脑对神经递质作出的反应不同,所以个体的精力恢复就有所不同。

内向的加工过程

性格内向的人的脑袋里有很多的想法和情感。他们再三地思索——将新的经验与旧的经验反复进行比较。他们通常与自己不停地对话。因为这对他们来说是非常熟悉的事情,所以他们可能没有意识到其他人的大脑是以不同的方式在工作。一些性格内向的人甚至没有意识到自己思考得太多,也没有意识到自己需要时间来使一些想法或解决办法“突然出现”在脑海之中。他们需要回到长时记忆中寻找信息。这需要没有压力的一定的思考时间。他们也需要给自己一些空间使情感和印象翻腾起来。在快速眼动睡眠阶段或在做梦时,神经传导通路对日常的经验加以整合,并将它们像文件一样地放在大脑的许多区域,储存在长时记忆之中。性格内向的人处于一种不断的浓缩精炼过程,需要大量的“内在精力”。

乙酰胆碱也激起下丘脑发送信息到副交感神经系统,以储存精力。这一系统使身体反应慢下来,使性格内向的人得以仔细考虑并对情境加以审视。如果作出的决定是采取行动,它将需要有意识地思考并需要一定的精力来使身体运动。这就是为什么许多性格内向的人在集中精力思考问题时会坐较长时间的原因。乙酰胆碱也通过给予快乐感来给予奖赏,但它并不对身体补充葡萄糖和氧气(精力)。向内的加工过程的结果是,对一个性格内向的人的生活的所有方面都产生影响。

外向的加工过程

性格外向的人对感觉和情绪的输入非常机警。当他们受到刺激时,能迅速作出回答,因为他们的神经传导通路既迅速又容易产生反应。他们的短时记忆的内容就在舌尖,所以当性格内向的人还在为一个字词苦苦思索时,性格外向的人已经是妙语连珠了。性格外向的人需要更多的信息输入,以维持反馈圈的工作。他们的系统发警报给不需要太多思考就可以采取行动的交感神经系统。它释放肾上腺

素、血液(氧气),以及葡萄糖,从而使身体保持充沛的精力。从不同器官释放的神经递质进入反馈圈,发送一些成分回到大脑以产生更多的多巴胺。多巴胺和肾上腺素从“感觉良好”中心产生快乐感。所以,不奇怪为什么性格外向的人不想慢下来。

对性格内向的人来说,所有的那些肾上腺素和葡萄糖很快就会使他们感到精疲力竭。刺激太多,消费太多的精力,会使他们疲惫不堪。由于不能从多巴胺和肾上腺素获得许多的快乐感,而且反馈圈里的乙酰胆碱也不会增加,他们从这一种系统中不会得到性格外向的人所得到的那么多的美好的体验。

我们的身体,我们自己

通过观察,您可以发现很多。

——Yogi Berra

性格内向和性格外向这两个术语用于描绘人的特征已经有将近一百年的历史了。为什么?部分原因是从我们的许多行为中都可以容易地看到性格内向和性格外向的表现。而且,这些行为根源于我们的身体。让我们来看一下。

性格内向的人的大脑—身体线路

正如我们所看到的,与性格外向的人相比,性格内向的人的大脑有较高水平的内部活动和思考。它为既长又慢的乙酰胆碱神经传导通路所支配。乙酰胆碱引发阀门关闭(副交感神经)系统,控制某些身体机能,从而对性格内向的人的行为产生影响。

性格内向的人的大脑在思索着,他们很可能是:

- 讲话时减少眼神交流,而专注于搜寻字词和想法;听讲时增加眼神交流,以吸收信息。
- 使其他人惊讶于他们信息的丰富。
- 因为他人太多的关注而害羞地离开。

- 在有压力、疲倦或处于群体之中时,表现得呆滞、晕眩、心神不宁。

长长的乙酰胆碱神经传导通路占优势,使性格内向的人:

- 可能有所思考才开始讲话,这会使其他人感到迷惑。
- 记忆力很好,但要用很长的时间来恢复记忆。
- 会忘记他们非常了解的事情——在解释工作时可能结结巴巴地说话,或暂时地遗忘想要表达的字词。
- 当他们刚想到什么事情时,就可能以为已经告诉过别人了。
- 在彻夜思考后,对睡觉前所思考的观点、想法和情感比较清楚。
- 可能在书写或谈论之后,才意识到自己的想法。

副交感神经系统的激活,使性格内向的人:

- 可能较难有行为的动机或行动,可能表现得很懒散。
- 在压力下可能反应很慢。
- 可能举止平静、谨慎;走路、谈话、吃饭都慢吞吞的。
- 可能需要调整蛋白质摄入量和调节体温。
- 必须有休息的机会以恢复精力。

性格外向的人的大脑—身体线路

与性格内向的人相比,性格外向的人其大脑的内部活动较少。它审视外部世界,收集信息,为较短而迅速的多巴胺神经传导通路提供能量。大脑发出的信号传到阀门全开(交感神经)系统,控制某些身体机能,对性格外向的人的行为产生影响。

性格外向的人的大脑不断寻找新的信息输入,他们很可能是:

- 渴望得到外部的刺激;不喜欢独处太长的时间。
- 讲话时增加眼神的交流,以了解其他人的反应;听讲时减少眼神交流,注意环境中发生的事情。
- 喜欢交谈——而且很擅长;被别人关注,成为公众瞩目的焦点时感到精力十足。

短的多巴胺神经传导通路占优势,使性格外向的人:

- 妙语连珠,讲话的时候比听讲的时候多。
- 有很好的短时记忆,可以迅速地思考问题。
- 在定时考试或有压力的情境下做得很出色。
- 在参与讨论、体验新颖的事物和经验时感到活力十足。
- 非常容易并流畅地进行社交聊天。

交感神经系统的激活,使性格外向的人:

- 在压力下行动迅速。
- 喜欢运动和锻炼身体。
- 精力充沛,不需要经常吃东西。
- 如果无事可做就觉得不舒服。
- 在中年时期活动减速或因为以前对精力提出过分要求而使健康衰退。

大脑两半球

最聪明的人也有失误的时候。

——Aristotle

大自然使我们的大脑两半球合而为一。大脑分为两半:右半球和左半球。大脑两半球在某些程度上像是两个独立的大脑一样地起作用。矛盾的是,它们也作为一个整体起作用。大脑两半球被纤维的桥(即“胼胝体”)约束在一起,使稳定的对话来回传递,但是每一个脑半球似乎专长于某些机能和行为。研究发现有一些人平等地使用大脑两半球(称为对等支配),但是因为自主神经系统的作用,大多数人常常更多地依赖其中的一个脑半球而不是另一个脑半球。“右脑占优势”和“左脑占优势”的性格内向的人会表现出不同的才能、行为和局限性。

在生命的头两年,我们主要使用符号指向的右脑。这就是婴儿在九或十个月大时就可以学习手语的原因:他们的右脑半球可以将符号和含义相联系。挥手表示再见。将手指放在嘴唇上表示饥饿。[在参考文献中,包括了一本关于教婴儿手语的很好的书,题目叫《婴儿手语》(*Baby Signs*)]左半球大约在我们十八个月到两岁时变得活跃起来,语言也开始出现。记住:这时候阀门关闭系统也开始起作用。我们的“实践阶段”慢下来了,所以我们可以学习思考和讲话。

右 脑

每一半成熟的大脑都有它的优势和不足,也有它加工信息的风格和独特的技能。右脑占优势的天才将其才能、创造性和无穷的天资带到这个世界。右脑有时候指不受意志控制的大脑。它没有什么语言能力,不能够用言语表达他们的思维过程。相反地,它的思维由迅速、复杂和与空间有关的方式组成。右脑占优势的人在同一时间可以做几件事情。他们容易受感情影响,并可能比较有趣、善于娱乐。

右脑的机能难以解释,因为它天生就是非言语的、抽象的、整体性的、自发性的和无穷的。它就像是变化无穷的、五颜六色的万花筒。在它的里面,彩色的玻璃片翻滚、移动成各种各样的模式。右脑用身体语言、行动、自由流动的舞蹈和各种艺术形式加以表达。它负责人类生活中创造性的方面,如韵律、白日梦、想象、色彩、面部识别和模式改进等。

如果您的右脑占优势,您可能倾向于:

- ★ 在解决问题时爱打趣。
- ★ 对问题作出反应时容易受感情的影响。
- ★ 容易解释身体语言。
- ★ 有很好的幽默感。
- ★ 主观地加工信息。
- ★ 即席表演。
- ★ 在描述事情时使用比喻和类比。
- ★ 在同一时间处理几个问题。
- ★ 在谈话时使用大量手势。

- ★ 注意模式,进行形象思维。
- ★ 以近似的和发展变化的观点看待解决问题的办法。
- ★ 没有意识到自己所知道的全部。

右脑,还是左脑?

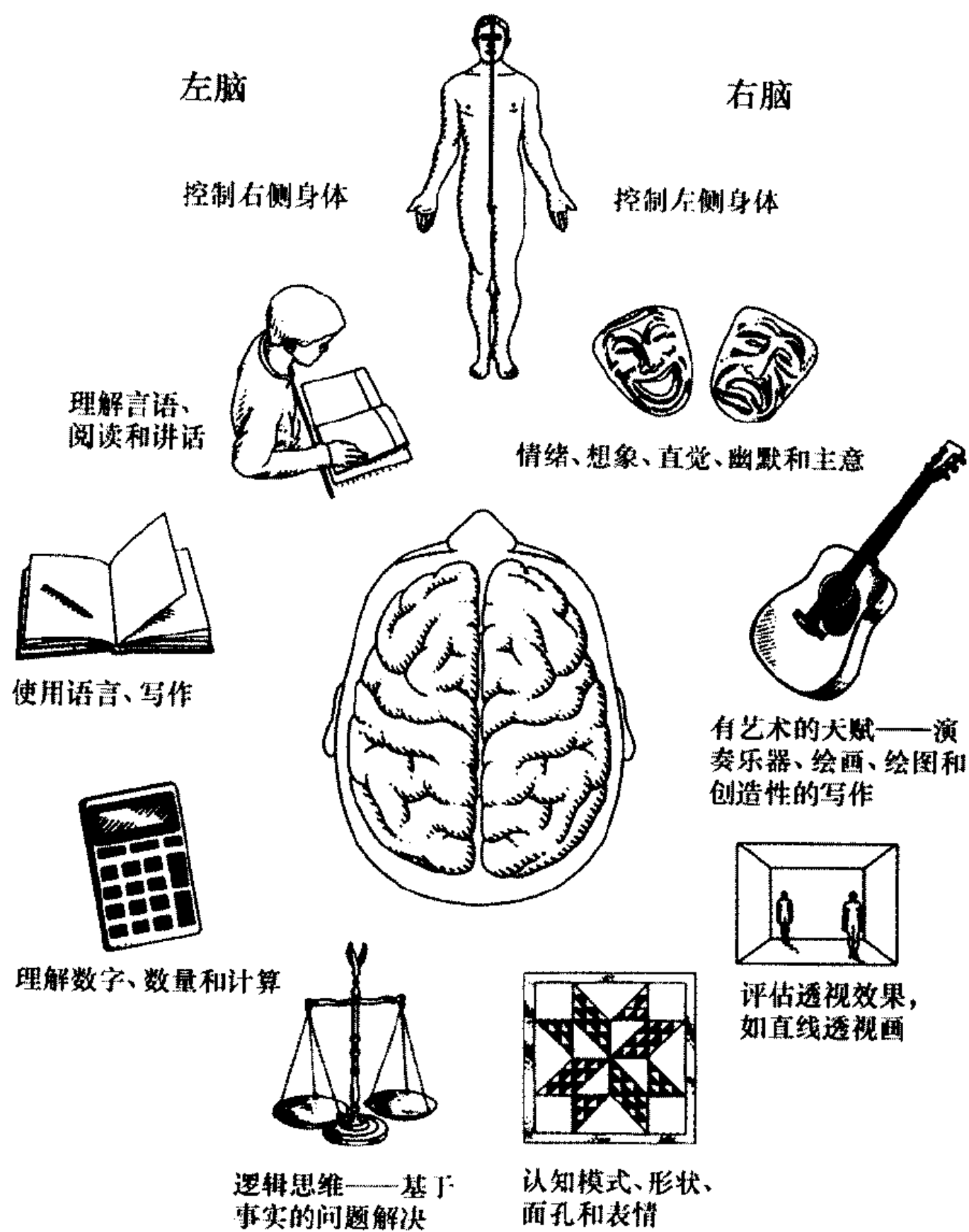
性格内向的人的思考方式并不是都很相似。右脑占优势的性格内向的人在加工信息、使用语言和凭直觉获知等方面都与左脑占优势的性格内向的人大不相同。当您在阅读这本书时,如果您发现我所说的内容并不适合您,这可能是因为这个话题受到大脑哪个脑半球占优势的影响。例如,大脑的左半球占优势比右半球占优势的性格内向的人在当众讲话时感觉较舒服也不慌张。所以,如果我们说性格内向的人有时候难以回忆起自己想要表达的字词,这一经验也许根本就不会引起您的共鸣。当您阅读到这一部分时,请看一看您认为自己是右脑占优势还是左脑占优势。

左 脑

左脑是我们人类成为成功的物种的一个主要的原因。它帮助实现复杂的计划。如果您是左脑占优势,您处理信息的方式与右脑占优势的人非常不同。左脑占优势的人在同一时间只能处理一件事情,如果有一系列的事情要做,他们喜欢做完一件事情后再做另一件事情。他们是经常为自己开列清单的人。他们更多地依赖短时记忆、重复和言辞技能。您可能已经猜测到男性比女性更多为左脑占优势。左脑占优势的人倾向于整洁、有秩序和守时。他们重视书面和文字的信息。他们倾向于以具体的方式来思维,就像是在处理数据一样。他们喜欢将信息简化为逻辑的、形式的部分。在作出决定时,他们不会太受情绪的影响。如果他们有幽默感,那很可能是诙谐、讥讽的。他们可能表现得有点自我克制、冷静和独立。

左脑占优势的性格内向的人与我们大多数人心目中的性格内向的人更为接近。他们可能只有较少的社会需要,并经常将注意力集中于某一职业或爱好。他们可能使用否定的或强迫性的思维方式来作为保护自己免受焦虑困扰的方式。

大 脑 的 左 右 两 半 球



思考材料

以下是科学领域里与内向和外向性格有关的一些研究：

- 性格外向的人在法律方面有较多的问题，在离婚、更换工作、获得或失去朋友、产生冲突等方面一般都比性格内向的人要多。
- 性格内向的人在要求认真仔细、高度集中注意力的任务，如航空调度方面完成得较好。性格外向的人可能会厌倦地看着屏幕说：“噢，另一架 747。”
- 性格外向的人在初等教育和考试上表现得较好，而性格内向的人在大学和研究生阶段表现优异。
- 在一项有关疼痛的研究中，与性格内向的人相比，性格外向的人对疼痛的抱怨较多，但在对疼痛的耐受力上似乎也较高。
- 在一项记忆的研究中，如果不考虑被试是接受积极反馈、消极反馈，还是没有反馈，性格内向的人表现得比性格外向的人好。性格外向的人在接受积极的反馈后，成绩提高。
- 性格内向的人倾向于有较多睡眠方面的问题。
- 一项对 258 名大学生进行的研究表明，性格外向的人比性格内向的人有较高的自尊。
- 性格内向和外向的中学生讨论的话题较不相同。性格外向的中学生倾向于反驳和给出相反的例子，而性格内向的中学生则合作发展出创造性地解决问题的办法。
- 性格外向的人比性格内向的人能更快地适应时区的变化。
- 性格外向的人喜欢没有什么意义的幽默，而性格内向的人较喜欢那些能解决不一致问题的幽默。

如果您的左脑占优势，您可能倾向于：

★ 在采取行动前分析正反两方面的问题。

- ★ 整洁。
- ★ 基于事实而不是感情因素来作出决定。
- ★ 描述事情时给出具体的例子。
- ★ 考虑问题时,从正确和错误、好和坏两方面来看。
- ★ 客观地加工处理经验。
- ★ 对时间有敏锐的知觉。
- ★ 在同一时间只做一件事情。
- ★ 不容易捕捉社交暗示。
- ★ 喜欢分类。
- ★ 是观点导向的。
- ★ 对字词和数字感觉舒服而不焦虑。
- ★ 寻求解决问题的确切的方法。

发挥您的优势

对性格内向的人来说,知道自己大脑的哪一半球占优势对更好地理解自己很重要。我认为,左脑半球占优势对性格内向的人较为有利。他们可能只有较少的社会需要,所以可能对独处没有太多的抵触。他们在言辞和逻辑方面通常比右脑占优势的性格内向的人更好,所以他们在学校、工作和会议中都更为成功。许多工程师、会计师和计算员就属于这类人。由于这些个体可能较不受感情因素的干扰而且更关注细节,他们可能对自己感觉很满意或甚至没有意识到自己与别人的不同。

右脑占优势的性格内向的人有很多的才能,但很多都难以转化成传统的工作技能。他们很有创造性,在其他人的看来,他们似乎有点古怪和奇特。*饥饿的艺术家* (starving artists)是为这些人新造的词汇。请注意在第二章性格内向的著名人物中,有多少是艺术家。大多数可能都是右脑占优势的。由于右脑占优势的性格内向的人有更多的情绪体验而且看到问题的全景,他们可能对自己与别人的不同很敏感。

教育系统是为左脑占优势的人设立的,它要求逻辑、言辞的能力、分析性的询

问、快速反应(有时间限制的测试)和快速的记忆。右脑占优势的儿童常常处于不利的地位和得不到别人的欣赏。Daniel Goleman 的《情绪智力》一书为什么如此受欢迎的一个原因就是它为右脑占优势的人们充当了富有战斗精神的支持者。右脑占优势的人们常常为感到被误解和体验到抑郁而斗争。

右脑还是左脑占优势影响到我们怎样学习。如果您是右脑占优势的,那么在学习新材料时最好通过想象整个模式来学习,认识到这一点很重要。如果您能在头脑中想象一个新概念,您将理解得更好一些。所以通过插图和例子会使您学得最好。理论和分析可能不会给右脑占优势的人留下深刻的印象;学习时,他们通过做和提问来学习得很好。右脑占优势的人对比喻和类比的反应比对说明或叙述的反应要好。

左脑占优势的人有顺序地学习新的材料。他们通过重复理解原理、重点和理论观点来学习。在练习一种新的技能前,他们需要弄清楚“为什么”。他们重视书面的信息或有权权威出处的信息。他们需要资料来印证他人的讲话以确信信息的正确与否。

总之,在这一章,我讨论了内向个性的一些成分。我们的大脑是令人惊奇的。基因创造了我们的神经递质,使我们总希望在尝试和发现真理中感到欢乐和满足。神经递质分配较多的血液到我们的思考的大脑中枢,使我们能在日常生活中时时反思我们的经验。在有压力的时候,我们的身体使我们倾向于使用阀门关闭系统,所以我们倾向于后退和评估而不是贸然采取行动。决定我们的看法的最后一个重要因素是哪一个大脑半球占优势:我们主要是用右脑还是左脑加工外界的信息?

通过了解您的大脑工作的方式,您可以减少羞耻感和罪恶感。您可以为自己创造最美好的环境。您可以更加欣赏自己独特的内向性格的优势。

思考点

- ★ 所有的人天生就有个性倾向。
- ★ 不同的个性增加了我们物种存活的机会。
- ★ 基因为我们的神经递质提供了基本的成分。
- ★ 神经递质指导我们使用大脑和神经系统的哪些部位。
- ★ 右脑占优势或左脑占优势影响我们加工信息和对外界作出反应的方式。

第二部分

航行于 外向性格的 水域

如果您的船只没有行驶进来，那就游过来吧。

.....Jonathan Winters

第四章

婚姻关系：和着音乐，翩翩起舞

人类最古老的一种需要就是在黑夜没有回家时，
能够有人为您担心您身在何方。

——Margaret Mead

婚姻关系就像是舞蹈。一、二、三，一、二、三，糟糕——“我的脚趾！”您的舞伴叫道。然后你们又慢慢地跳了一会儿。他跌宕起伏，舞姿翩翩，进入高潮，他放开了您！他一下旋转到了一边，然后又跳回来再次握住您的手。跳舞就是如此。总会有有的时候，当一个舞伴跳着迪斯科的时候，另一个舞伴却在跳恰恰舞。

没有任何关系是容易的。每一种关系都会有一些过失，会不止一次踩到脚趾。无论您是处于一种内向/内向的关系还是一种内向/外向的联合，都需要学习复杂微妙的步法。学习一些个性喜好影响彼此关系的情况或方式，可以帮助您提高舞技，跳得更好，而较少踩伤彼此的脚趾。了解每一个人的个性可以减少责备、批评、防御和限制对方等人们相处中主要会犯的错误。

以舞会友

恋爱像有魔法一样可以使人改头换面。

——Ben Hecht

虽然有一些性格内向的人较喜欢那种没有任何约束的关系，但大多数人更喜欢与别人有一些亲密的关系。这通常意味着在某一时间或其他时间，他们得进入

约会的世界。这通常是一个让人气馁的任务，许多性格内向的人在接近时心中充满了惊恐。就像是要踏入满是随着爵士乐狂舞的人群的房间，约会需要花费巨大的精力。同时，它增加了活动的时间，而减少了恢复精力的时间。您得计划外出、与不熟悉的人谈话、思考正在进行的事情、整理被鼓动起来的情绪等。

由于不喜欢主动迈出第一步，性格内向的人或者是通过预先约好的男女之间的社交活动或者通过朋友、同事、家庭成员介绍来寻找伴侣。可是，仍然有些时候得由性格内向的人来提议做点什么。想着要约会就像是要学习一种新的舞蹈。这是一种不熟悉的经验，舞步感觉有点笨拙。但其结果——在变幻的灯光下轻快地跳舞——让人觉得值得这么做。

我们看到许多性格内向的人与性格外向的人结婚或是具有伙伴关系，在此有几条比较说明问题的原因。第一，性格外向的人较多——性格外向和内向的人的比例是三比一——所以他们更容易与人相遇。当性格内向的人可能在网上冲浪，独自骑着自行车，或是在家里蜷缩着阅读的时候，性格外向的人在外面——在社交聚会上、在健身俱乐部或在职业性的组织中与人交往。那么，在此就有一个“差别性”的问题了。Carl Jung 认为，作为人类我们不停地寻觅想要成为一个完整的人。所以，他相信我们会为与自己相反的人所吸引并选择他们作为自己的伴侣。性格内向的人会被性格外向的人吸引的另一个原因是性格外向的人在相处中经常承担了谈话和“做事”的责任，这意味着性格内向的人可以放松和感到压力较小。

在性格内向的人看来，性格外向的人似乎只要轻轻一跳就能够跳过高高的建筑。看，在高空中，那是超级的性格外向的人，我还记得当我第一次遇到 Mike 时的感触。好家伙，他真的做了很多，他家庭中的所有人都那么忙碌，就像是忙忙碌碌的小蜜蜂一样。由于在那个时候，我总以为自己有点什么问题（就像我前面所提到的，许多性格内向的人都倾向于这样），所以我认为他们所做的是“正确的”。在很长的时间之后，我才认识到那不是正确或错误的问题，而是人与人之间的不同而已。

约会是一个过程，可以让您整理自己对某人的反应和他或她对您的反应。您得安排自己慢慢地，但不断地去约会。

逐步增加与新朋友的见面

首先，讲出话来。告诉您的朋友和家人，您准备好约会了。给他们一些关于您

对哪种类型的人较感兴趣的一般的要求,比如说年龄范围、性格类型(如内向或外向)、职业、兴趣、教育程度和爱好等。不要忘记那些您最看好的个人品质——幽默感、忠诚、有见识或坦率。制作一张您自己的优良特性的清单,贴在浴室的玻璃镜上。每天早晨反复阅读。请相信它。

开始的时候,如果您感到有点害怕,请记住您是要去邂逅一段奇遇,而且结识一个新朋友,发现他或她对世界的见解是非常有吸引力的事情。祝贺您自己取得的每一点进步。

下面所列的这些方法有助于您采取行动,增强您的活力,实践证明它们是行之有效的。选择一下,它们只是一些建议。约会并没有一个正确的方式。玩得高兴一些。

- ★ 考虑为短时碰面提供机会的地点——电梯、洗衣店、遛狗的公园——在那里您可以对人们微笑和问好。
- ★ 向性格内向的朋友取经,请教他们曾经采取的约会的策略;他们是怎样碰见自己的配偶或伙伴的。
- ★ 仔细阅读一两本关于约会的书,每个星期从书中选出几件事情来尝试一番。
- ★ 练习讲一些在遇见新朋友时可以讲的对自己的评价。
- ★ 报名参加一些有您感兴趣参加的活动的社团,如 Sierra Club^① 或民族舞蹈团。参加系列讲座或参加一个音乐班。
- ★ 参加某个您敬重其精神的团体并做志愿者,比如去做“人类的环境”或“希望基金”的志愿者。
- ★ 制作一个清单,写明您在约会时可能喜欢做的内省方面的活动。

约会之路

大自然为什么要创造人与人之间的约会?约会是一个重要的经历,可以帮助我们以一种亲密的方式了解他人,了解他们对生活事件会有怎样的反应。如果他们感到不舒服会退缩吗?他们容易生气吗?他们责备其他人吗?他们给您反应的空间吗?他们对老人、宠物和儿童很友善吗?他们需要经常的注意吗?他们是怎

^① 译者注:美国自然资源保护组织,是世界最早也是当今最大的民间自然保护组织之一,由 John Muir 及其支持者于 1892 年创设,旨在保护太平洋沿岸山区的自然环境,其总部设在旧金山。

样度过空闲的时光的？您可以体会随着时间的推移，自己对可能的伴侣的感觉怎样。你们之间的交流很愉快吗？两人之间的沉默也让您感到舒服吗？您是感到充满活力还是疲惫不堪，是受重视的还是被忽视的？让这一经历显露出来非常重要。不要仓促选择与您约会的第一个人就作为“自己的另一半”。因为精力的消耗和不舒服的感觉，有时候性格内向的人想要将约会的经历缩短一些。想一想当您最终能够没有什么忧虑就度过一次约会，那种感觉是何等的美妙。这就是您的阀门关闭系统起作用的地方。慢慢地，给自己一点时间考虑约会的事情，看看有什么想法来到您的头脑之中。坚持您自己的步调。给自己一点时间来经历约会的过程。

约会的策略

带着期待（有时还有点焦虑）走向它，试图在其中能胜任你们所玩的游戏，以及认识新朋友的刺激，约会可能让人精疲力竭。这儿有一些方法可以使约会更为顺利一些。

- 第一次见面的时间短一点，如喝杯咖啡或饮料。建议一个具体的开始和结束的时间。
- 在一个合适的地点见面，以便您在想要离开的时候就可以离开。
- 利用您那优秀的观察技能获得关于那人的信息。
- 在理性的范围内像其他人那样展示一定的个人信息。
- 如果您感到焦虑或太兴奋，可以到卫生间去休息一两次。
- 不要尝试像一个性格外向的人那样表现自己！
- 不要依赖酒和烟来使自己放松。
- 不要过度放纵自己，注意自己的精力的状况。
- 注意自己是否开始变得比较敏感并想一想为什么。
- 不要强迫自己与对方有身体的接触，您需要一定的时间来使自己感到放松。

- 注意一些危险的信号,如他或她是如何应对冲突的。注意您是否认为他或她太消极或太好胜。
- 注意您的任何不舒服的感觉,如愤怒、恐惧或厌倦。思考这些感觉向您传递了哪些信息。

第一次约会

重要的约会马上就要来了。您可能既紧张又兴奋。那很好,处于一种好奇的方式,思考今天晚上的约会可能是怎样的?对您的约会保持一种好奇,您就不会太过于紧张不安。想一想您自己,您的身体可能感到有些兴奋。它可能一点也不害怕,并且记得经常做做深呼吸。

在约会时注意您的精力的状况。在他或她身边您是感到充满活力还是疲惫不堪?您是否玩得很开心但已经精疲力竭了?如果是这样的话,向与您约会的朋友解释说自己玩得很开心但是有点累了,所以您需要过一会儿就结束这次约会。注意那人对您所说的话的理解程度怎样。

以下是使约会顺利进行的其他的一些方法:

- ★ 记着安排一些休息和采取小的步骤来调整您的精力消耗。提醒您自己:约会并不是故意要消耗您的精力——在大多数社交活动后您都会感到精疲力竭。
- ★ 避免在头脑中对性格外向的约会者那种快的节奏和对刺激反应很快的风格持有批判的态度。
- ★ 询问您的约会对象是如何度过空闲时间的。
- ★ 注意您的约会对象是否问您任何问题。大多数时候是否是他或她在说话?判断您是否是与一位好的倾听者一起外出了。
- ★ 您的约会对象是否只是倾听而并不谈论他或她自己?
- ★ 多一点幽默。约会并不一定要严肃认真。

当人格类型相冲突时

婚姻的目标并不是相似地思考,而是共同地思考。

——Robert Dodds

在内心深处,我们都是社会的动物。尽管我们想要独立,但我们也渴望成为一对伴侣中的一分子。即便离婚率徘徊于 50%,大多数离婚的人都在寻找新的伴侣并在几年后再次步入婚姻的殿堂。伴侣们想要实现一种婚姻关系。只是那“实现”对每一个人来说其含义不同。下面的一些信息可能帮助您弄清楚对您来说什么是“实现”。

婚姻关系的维护并不容易。即便是非常和谐的夫妻也会有出错的时候。个性差异当然又增加了犯错误的可能。误会可能因各种各样的原因而引起,重要的是要认识到差异并不是致命的。差异是中立的。在婚姻关系中,差异的确会反映在具体的行为和观点中。一个人行动慢,另一个人行动快。妻子想要睡觉,丈夫却想起床出去。丈夫不想参加社交活动,而妻子希望整个家庭都去。这些差异既不好也不坏。只是您如何看待它。它们可以为婚姻关系增加趣味,也可以将夫妻关系拉远。

所以,是什么使婚姻之树常青?有 25 年以上婚姻关系研究经验的 John Gottman 博士说,夫妇俩处理由差异引起的冲突的方式决定了他们婚姻持续的时间和对婚姻的满意程度。事实上,将差异看作是加强夫妻关系的一种机会是很有用的。如果夫妻俩将对方的行为看作是一种拒绝或阻挠而没有看作是对方的特点和人格类型的表现时,在婚姻关系中事情很快就会向不好的方向发展。“你知道我不喜欢你打断我;你完全不想听我的意见”,一位性格内向的丈夫可能对他性格外向的妻子这么说。如果我们就个人而言,不能够改变这种差异,那么可以创造新的“舞步”即方法,来解决此类冲突。我们需要学习如何进入和走出伴侣的私人空间,知道什么时候领导、什么时候顺从,以及如何适应不断变化着的婚姻关系的步伐。

我打算描述三种性格类型相结合的婚姻关系:性格内向的男性与性格外向的女性、性格内向的女性与性格外向的男性,以及性格内向的男性与性格内向的女

性。每一种结合都有它的挑战和优势,而且这三种结合都能够通过生活中悉心的体谅而增进夫妻的感情。

以下的这些例子涉及异性恋爱。如果您是同性恋,看一看这三种夫妻关系并找到最适合你们的关系的一种。这些年来,我曾为许多同性恋伴侣做过咨询,而且我发现同样的优势和挑战适用于同性的关系中。

性格内向的男性与性格外向的女性: 挑战型夫妻

文化环境会对亲密的夫妻关系的发展进程产生很大的影响。例如,当男性性格外向,而女性性格内向时,冲突常常就会发生。然而,研究表明大多数严重的冲突却是发生于刚好相反的情况——即男性性格内向而女性性格外向。这种结合与我们的社会环境刚好相反。性格内向的男人会感到性格外向的女人让自己觉得压力太大、受到威胁和意见不为接纳。而性格外向的女人可能相信性格内向的男人的安静的个性意味着他的软弱、顺从或没有保护力。他们也可能在自己的婚姻关系中感到孤独和没有活力。这些夫妻能够解决他们的问题,但是不能够改变彼此固有的个性。

不久前,Andrew 和 Brooke 来找我,因为他们的夫妻关系有点紧张,而且他们发现存在许多的问题。几分钟后,我认定他们是内向与外向相结合的夫妻——Andrew 是性格内向的人,而 Brooke 是性格外向的人。

我问 Andrew,他认为他们夫妻关系中最失望的地方在哪里。他开始说道:“我只是不明白为什么我们不能相互体谅,喜欢我们的家,放松地……”“你只是想逃避所有的事情。”Brooke 打断了他的话。然后她又补充说:“你是一个如此软弱无能的人。”Andrew 低头看着地板,变得沉默起来。“Brooke,”我说,“我想听一听 Andrew 在这个问题上的观点;然后我再来听您的想法。”闹钟滴答滴答地响了好几分钟,Andrew 最后才又说话。“我只是想多一点放松,而少一点‘做一做一做’。”他低声这么说道,眼睛没有看 Brooke。“Brooke,”我说,“您能够谈谈为什么放松对您这么难吗?”“对我来说,这听起来就像是在棺材里面打盹一样。”她盯着 Andrew 说。“我觉得自己就像是生活在飓风里一样。”Andrew 回道。

对 Andrew 和 Brooke 来说,真正的问题是在这种战争中他们都感到感情出现了裂缝。Andrew 私下认为自己是应该加快些生活的节奏;另一方面,Brooke 害怕在任何一个休息点将车驾驶到路边。他们为自己的个性感到的羞愧以退缩和抱怨表露出来。他们并没有想到自己是可爱且魅力十足的人。

您可以看到婚姻关系中的这种模式是怎样导致严重的问题的。那么,这样的一对夫妻怎样能够抚平彼此之间的差异而不会“像跳舞时踩到对方的脚趾那样”呢?这需要一些很好的“步法”和相当的诚实。

从“碰碰舞”转变到“软鞋踢跹舞”

Brooke 和 Andrew 需要对他们在婚姻关系中体验到的失望和沮丧,以及对婚姻关系所持有的期望等问题进行一次开诚布公的交谈。诚实地讨论自己的困窘和羞耻的感情的确会是使人觉得痛苦的事情。Andrew 可能体验到焦虑和害怕的自我意识。Brooke 可能感到非常不舒服:因为 Andrew 缺少传统上男性的特质而使她受到限制。但只有通过彼此敞开心扉,讨论自己基于传统文化对男性和女性的期望,他们才能够开始锁定自己在他们的婚姻关系中的角色,并采取必要的措施来维护它。在平等的婚姻关系中,夫妻俩都试图适应对方的需要,并尽力满足它;两个人都会感到得到对方的认可和关心。下面的建议是一些思考的出发点,您可以对之加以修改以适应您特定的情境。

应对新模式带来的挑战

开始安排一系列的谈话——注意不要打断对方的讲话——谈谈你们的婚姻关系。约定一个开始和结束的时间。连续四个星期的周三晚上八点钟,可以在下个星期就开始。通过分享一个餐后的甜点或是去看场电影来慰劳你们自己。但注意总要适可而止。坚持这个约定会比口头上说说困难很多。如果你们有一些困难,讨论一下可能的原因。有时候,这可能只是因为害怕谈及情感和感觉问题。面对这个问题,然后重新开始。

第一阶段

- ★ 谈论你们对“双方在婚姻关系中应扮演什么样的角色”的看法,每个人谈 15 分钟左右。

- ★ 讨论在你们的父母的婚姻关系中,夫妻的角色又是怎样的。
- ★ 只谈论自己的观点;让您的伴侣谈他或她自己的看法。
- ★ 重述您的伴侣所说的话,每个人谈大约 5 分钟。
- ★ 和您的伴侣讨论一下。您对他或她的观点的最后总结是较为准确还是不大准确?
- ★ 在任何有矛盾的地方就重新讨论一下。
- ★ 感谢您的伴侣的参与。

第二阶段

- ★ 谈论你们所看到的自身角色的长处和短处,每个人讲大约 15 分钟。例如,丈夫可以讲他是怎样将他的思想和观察带到婚姻中来的,但因为双方没有讨论他的感受而使交流较为有限。妻子可能谈论她为这个家庭所作出的贡献,但是因为没有放慢生活的节奏而减少了亲密的机会。
- ★ 重新谈谈你们所听到的对方所说的话,澄清任何可能的误会。
- ★ 讨论你们现在的感受,讨论大约 5 分钟;如果您不能确信自己现在的感受,停一会儿,稍作自我调整。
- ★ 重新陈述您猜想伴侣会有怎样的感受:害怕的、失望的、兴奋的、精疲力竭的,等等。

第三阶段

- ★ 夫妻双方都可以从两个方面来改变自己在婚姻关系中的角色。例如,妻子可以在总是需要是正确的、总是吹毛求疵的方面有所改进,并提高倾听的技巧,练习放松,或让丈夫来领导一会儿。丈夫可以稍微开放一些,想想为什么自己总是感觉不爽,偶尔当一下领导,直面妻子的批评,当感到压力太大时使自己平静下来。
- ★ 同意在下一次会议上讨论自己在行为改进上做得怎么样。
- ★ 如果您注意到您的配偶倒退回以前的行为时,不要谴责他或她。
- ★ 赞赏自己是多么的勇于改变!善待自己。

第四阶段

- ★ 报告您在行为改变方面做得怎么样。
- ★ 谈谈您最喜爱配偶的哪些做法,(每个人)谈 15 分钟——例如,我喜欢你倾

听的方式：我喜欢你给我讲你正在看的书；我喜欢你对去哪儿玩的提议。

- ★ 重述您的配偶的话，澄清可能的误会。
- ★ 10 分钟头脑风暴法。谈谈对约会的想法，这可以反映出你们双方的个性——例如，到地方历史性的教区去旅行，去计算机商店试试新的游戏，在开满玫瑰花的花园散步，光顾一个新的夜总会。
- ★ 讨论您对参加配偶选择的活动的想法和感受。约定一个日子，在下个月就去实现其中的一个想法。
- ★ 在日历上写下你们出游的日子。
- ★ 主动安排你们的约会。
- ★ 祝贺您自己。这也是一件有趣但很困难的事情。

既然你们已经有了一些尝试，请保持讨论你们的婚姻关系。交流是一个圈——你们是平等地来回讨论，还是只有其中一个人在单独地讲话（当然，这有时候会发生，但大多数时候是怎样的呢）？如果主要是其中一个人在讲话，讨论一下有什么方式可以使另一个人更好地参与到交流中来。例如，性格内向的丈夫可能会告诉他的妻子说，他希望她讲话慢一点，给他留一点反应的时间。性格外向的妻子可能谈到如果不能够听到丈夫的想法，会感到与丈夫的分离。她可以描述自己听丈夫讲话时的感受：忧虑的、散乱不连贯的、心情沮丧的、似乎浪费时间的、有兴趣的……丈夫则可以描述自己讲话时的感受：紧张不安的、暴露的、愉快的。一个奇妙的练习是某一天尝试一下对方的生活节奏。如果您的确这么做了，注意以配偶的节奏做会有怎样的感受：不舒服、仓促、让人厌倦、放松或心情沮丧？确定另外的一系列谈话，选择你们喜欢的主题，例如，处理冲突，或你们不同的精力水平。不要忘记谈论你们婚姻关系中的积极方面。记着，你们的结合模式有它的优势；欣赏它吧。

机遇和挑战

对男内向/女外向的夫妇来说，机遇在于：

- 女性可能比在传统婚姻关系中有更多的权力。

- 男性听她的话并重视她的观点。
- 他在领导家庭方面的压力较小。
- 夫妻俩有自己的个人空间,可以平衡彼此的活动水平。

对男内向/女外向的夫妇来说,挑战在于:

- 男性会觉得女性让自己压力较大或觉得窒息。
- 女性的感情需要可能没有得到满足;她可能变得苛求。
- 她可能会为自己的伴侣感到羞耻;她可能将他看作软弱、被动或逃避。
- 他的自尊可能下降。

性格内向的女性与性格外向的男性: 相反的人相互吸引

生活就是这样的,相反的事物在平衡中心的周围左右地摇摆。

——D. H. Lawrence

混合个性的夫妻的最普遍的类型就是性格内向的女性和性格外向的男性相结合。这种结合可能是非常棘手的。记着,内向/外向连续体存在于我们每一个人之中。如果我们整天都是占优势的那一端在起作用,当条件合适的时候,我们就可能移到较不占优势的那一端。这种移动在此类夫妻结合类型中表现得最为明显。性格外向的丈夫常常在工作中就使他大多数外向的需要得到满足,所以,他回家之后就想得到休息。亲密的谈话让他觉得不舒服。另一方面,他那性格内向的妻子盼望他来满足她外向的需要,因为她和他在一起时感觉很舒服。她想要亲密的交谈。从外部来看,丈夫看起来似乎是性格内向的,而妻子是性格外向的。她想要交谈,而他想要安静。不管在人前表现得怎样,恢复精力的基本方法表明了谁性格内向而谁性格外向。

刚刚有了第二个孩子的 Jack 和 Liza 因为长期冲突不断而来找我。他们两个人都是精力充沛、健谈和有创造性的类型，还都很有幽默感。他们共同拥有一家装饰品经销公司，并正处在扩展时期。他们对彼此都感觉很失望和不堪忍受。沉重的压力降落在他们的生活之中。

普遍的人类动力问题在这个例子中得到了体现；压力或危机揭示了我们的应对风格。这就是为什么在一些重大事件（好的或不好的）发生时，会发生如此多的离婚——例如，某人的死亡、一次婚礼、一次房屋重建、一场疾病、一次晋升，或一个孩子的离家出走。如果夫妻俩不能适应这些变化（压力），夫妻关系就开始恶化了。

在第二个孩子出生之前和商业方面的要求没有增多之前，Jack 和 Liza 通过一些方法来弥补彼此相反的风格而没有意识到个性方面的差异。Jack 的性格较外向。他负责销售、商业会议及与顾客喋喋不休地讨论。Liza 的性格较内向。她负责管理员工和安排 Jack 的时间表，她主要在家里工作，一个星期去办公室几天。到现在为止，主要是 Liza 的女性朋友和她创造性的工作满足她的情感需求。她从 Jack 那儿要求得不多。Jack 在世界各地奔波，在他的情绪舒适区里活动。他有大量的自由去会见顾客、打高尔夫、参加商业旅行，还是 Liza 眼中的宝贝。

他们过去的关系很适合他们，但是现在不行了。即便有一个专门带孩子的保姆，Liza 也需要减少在办公室的时间而增加留在家里的时间。她想要来自 Jack 情感上的支持。Jack 感到来自家庭和工作的不断增加的压力使自己陷于困境。他认为 Liza 不关心他，因为她不想帮助他做办公室的工作而将精力集中在孩子身上。他知道自己不擅长组织和管理，他害怕承担 Liza 的一些职责。而 Liza 奔波于工作和家庭之间，觉得疲惫不堪。Jack 觉得很忧虑且不能停止这种担心。他们需要紧急的解决办法。

首先，Liza 和 Jack 不应该因为婚姻关系中目前的状况而责备自己或对方。改变模式是很困难的。但是机遇与挑战并存——新的环境给了他们成长的机会。Jack 有机会提高他的处理人际关系和组织管理的技能，以及学会在不安时帮助自己摆脱焦虑。Liza 可以提高她寻求帮助的能力，谈论她的心理需求的不满足，以及停止感到罪恶。

以下是为 Jack 和 Liza 提的一些建议。记着：人们的改变总是前进两步又后退一步，然后又前进两步。

在中间改变舞步

要认识到你们俩都需要作出一些改变：

- ★ 讨论你们的个性差异以及你们各自都受到了来自某种变化的哪些影响。例如，性格外向的丈夫可以对他的配偶解释说，发生了哪些事情让他感到陷入了困境之中。性格内向的妻子可以解释说她是如何感觉到像被人遗弃了似的，而且还要负担家里所有的事情。
- ★ 讨论什么可以帮助你们分别作出一些改变。例如，妻子可能对丈夫说她需要安静的时光、丈夫的倾听和分担一些家务。丈夫可能讨论他怎样来平衡家庭和工作之间的需要。
- ★ 协商不同的需要，注意不要相互责怪。责备是经过乔装的害怕。通过直接地询问对方需要什么可以减少这种责怪。试图使你们的协商实现双赢，两个人都实现一些愿望，也都作出一些让步。丈夫应该请求妻子提醒，如果他说出的话听起来像是在责怪对方时。妻子也要注意对婚姻关系中的所有问题都感到自己也有责任。
- ★ 坐下，面对您的伴侣，牵着对方的手，每个人说 3 分钟。倾听并总结您所听到的内容。检查一下理解是否准确。
- ★ 提醒自己，你们俩都在维护着这场婚姻的平衡：她带来了放松，而他带来了活跃。
- ★ 丈夫应该练习讨论自己的恐惧和脆弱，妻子应该练习讲出对生活的失望和沮丧。
- ★ 平衡一下恋人之间的约会及与家人朋友相聚的时间。
- ★ 每个星期为对方计划一些小小的惊喜——在您的伴侣的车里放一份他或她最喜爱的点心和一张表达爱意的留言条，在他或她的枕头上放一个薄荷糖，为对方进行一次脚部的按摩。

机遇和挑战

对男外向/女内向的夫妻来说,机遇在于:

- 妻子听丈夫的话。
- 丈夫鼓励妻子活跃一些及参加社交活动。
- 妻子有较多的自由,因为她的伴侣对她的时间没有什么要求。
- 丈夫有较多的个人自主权,因为他的伴侣喜欢独处的时光。

对男外向/女内向的夫妻来说,挑战在于:

- 丈夫经常缺乏亲密的技巧。
- 妻子可能不会谈及自己的想法和情感体验。
- 丈夫可能把婚姻关系中的所有的失败都归咎到妻子头上,妻子可能接受或忽视这些责怪。
- 妻子可能难于直接表达自己的愿望。

性格内向的女性与性格内向的男性: 偌大的世界,就只有我们俩

荒野之地是游览的好去处,但它并不适于长期停留。

——Josh Billings

我面谈过的许多性格内向/内向相结合的夫妻都对他们的现状非常满意。他们告诉我,当窗外雪花飘飞时,他们坐在一起阅读的场景是何等的温馨。他们还描述了傍晚玩拼字游戏、在森林里徒步旅行、一起欣赏音乐会等。许多夫妻感到现在比在他们先前的家庭中的压力小。我很怀疑两个性格内向的人是否能成为很好的伴侣。即便您对你们的性格内向/内向相结合的夫妻关系很满意,但有时候好事情太多也会让人习以为常。

有一对性格内向/内向相结合的夫妻到我这里来接受心理治疗,他们在一起共

同生活了大约 7 年,并开始感到厌倦了。Pat 说:“每天晚上都是同样的事情:呆在家里看电视或看书。”Toni 对他的观点表示认可。“我感到与 Pat 做任何事情都有压力。有时候我宁愿和朋友们一起出去。”

这就是性格内向/内向相结合的夫妻可能产生的一个问题:没有足够的外部刺激和友谊。而且,在这种强烈的需要和期望所产生的巨大压力下,没有人能维持很好的夫妻关系。

想一想 20 世纪 30 年代古老的马拉松式的舞蹈。一个男人和一个女人跳啊跳,学习站着睡觉,以便成为最后一对站着的夫妻,并获得奖金。他们一圈一圈地跳着转着,直到其中一个人精疲力竭、虚脱而倒下。在性格内向/内向相结合的夫妻关系中,其中一个伴侣或两个伴侣都可能开始感觉麻木和死气沉沉。如果你们习惯于在一起做大多数事情,分开地度过空闲时间则会引起惊慌。即便您对与配偶一起做事有点厌倦,但如果您独自出去却又可能感到有点不安。

如果一对夫妻太长的时间都粘在一起,引起压力的事件也会随之而来,像一场疾病、孩子的问题,或一次失业等,任何事情都可能降临,从而使他们分开。夫妻关系要常过常新,这使我想到了 Barbara Emberley 的一本获奖的儿童读物《鼓手 Hoff》(*Drummer Hoff*)。那是一个明快的民间故事,有活泼的木刻插图,讲述了士兵们带来各种零件组合成一门大炮并最终成功开炮。二等兵 Parriage 推着炮架来,上士 Chowder 带来一包炸药,上尉 Bammer 带来一根装药棒,等等。鼓手 Hoff 一声令下:“发射!”它以巨大的爆炸声结束。

有时候,性格内向/内向相结合的夫妻能够成功地忽视这些问题,直到有外部的事件将他们从自以为是的平静中惊醒。这种夫妻关系通常会膨胀而爆炸成碎片。但如果他们能注意到自己处于一种单调的习惯路线中,在感情破裂之前便试着一起走出来,夫妻俩则有较好的机会应付外部的威胁。

机遇和挑战

对内向/内向相结合的夫妻来说,机遇在于:

- 他们注意倾听对方的谈话。

- 他们对全面地思考问题很有耐心。
- 他们理解对方对隐私和安静的需要。
- 他们的冲突较少。

对内向/内向相结合的夫妻来说,挑战在于:

- 他们可能与外界失去联系。
- 他们可能局限于自身来看待所有的一切事情。
- 他们可能逃避进行冲突、差异和各自的需要方面的讨论。
- 他们太多的情绪需求,所以可能彼此依赖。

以下是一些建议,可以帮助你们走出第一步:

冲破习惯的藩篱

- ★ 冷静下来,审视一下你们止如死水的婚姻关系。问对方:您感到有一点缺乏活力吗?
- ★ 扩展你们的社交生活,一个星期与朋友或另外的一对夫妻约会一次。
- ★ 多出去活动一下。与伴侣一个月外出约会一次。轮流安排你们的约会。
- ★ 各展所长——有各自的朋友和个人的兴趣爱好是健康的。
- ★ 谈论你们俩有哪些不同,以及这种不同为什么会对夫妻关系有帮助。
- ★ 注意您是否因为夫妻关系中缺乏乐趣而责怪您的伴侣,轮流做那“火花”(做“点火器”,即调动起对方感情的人)。
- ★ 拥有您自己的想法是可以的。它们不同于有破坏性的秘密(如桃色事件)。
- ★ 谈论你们对休息的需要。看看它们是相同还是不同?
- ★ 计划一起做一些平常想不到的事情——乘车或骑车去一个新的目的地,到一家新的餐馆去用餐,品尝对方最喜爱的冰淇淋,或试着吹奏乐器等。
- ★ 如果冲突已经引起你们的惊慌,请阅读第 83 页提示 2,并练习协商彼此的冲突。
- ★ 问问您的伴侣,看他或她是否有什么藏在内心深处没有说出来的愿望,然后

部分地实现这个愿望。例如,如果他或她总是想着去尼泊尔,借一本关于那个国家的书。如果她梦想着成为一名高级厨师,让她去当地的烹饪学校参加一期法式烹调的课程。

夫妻共舞

对我们每个人来说,同样的月亮也会有不同的含义。

——Frank Borman

一旦你们结合为一对夫妻,很快您就会明白:夫妻关系需要技巧和不断的学习。在此有五点提示可以帮助改善任何性格内向/外向相结合的夫妻关系。记着:所有的夫妻关系都有不完善的地方。我们能够不断地加以改善,直到蹒跚着走进坟墓。

提示 1:试着站在对方的立场看问题

还记得在第一章我描述过 Mike 和我去拉斯维加斯吗?性格外向的 Mike 在旅馆的门厅走来走去。他看见闪烁的灯光和拥挤的身体交织而成的彩虹;他听到哈哈的笑声和钱币的叮当声;他享受着从附近的餐馆那装得满满的碗橱中散发出的浓烈的香味。他整个人都为从旅馆那倾斜而上的电梯送到我们房间的新鲜的事物而感到兴奋。他已经提前享受到傍晚活动会带来的兴奋和激动。

作为一个性格内向的人,我的情况就非常的不同了。闪烁的灯光使我什么也看不清。人们手中叮叮当当的钱币碰撞声让我的耳朵轰轰作响。香烟缭绕使我感到憋闷。在狭窄的通道上,过往的身体挤着我。我想逃避。我摇晃着上了电梯,匆忙回到我们的房间。

在不知道自己的个性的情况下,夫妻们就带着自己这种个性的“眼镜”步入了婚姻的殿堂。我们的视角(即个性的“眼镜”)受到我们的基因、生理、早期的抚育、过去的情感经验、社会等级、教育和朋友等的影响。每一个人看问题都有他的角度,所以每一个观察只是对那个特定的人是正确和准确的。但只是对那个人是如此。对健康的婚姻关系来说,重要的是要认识到您是在通过自己的视角在看待

生活。

如果我们认为自己的观点就是*正确的*观点,那么我们在婚姻关系中就会争斗不断。Mike 对拉斯维加斯的体验是*错误*的吗?不。我的体验是*错误*的?也不。各自都是*正确的*——对我们各自来说。Mike 和我有着自己独有的看问题的角度。我们就只能有*自己的*体验。

许多性格内向的人在一种认为能快速谈话、敏捷地思考、将活动安排得满满的人们是我们应该学习的那类人的文化中长大。如果您与一位性格外向的人结为夫妻,您可能以为您的伴侣的行为方式是一种“正确的”方式。这是我这些年来,从我在实践中面谈过的或与之共事过的许多性格内向的人那里听到的。他们对我说:“我不能想到敏捷巧妙的回答。我有什么问题吗?”什么问题也没有。如果您对提问不能给出迅速的回答,性格外向的人,或甚至那些为自己言语上的差距感到害羞的性格内向的人,可能对您感到不耐烦,或甚至认为您是故意要隐瞒些什么。但是,到现在您应该知道您的大脑是以不同的方式在工作;您将总是拥有不同的观点。这可以帮助您证明您自己。

改变看问题的角度

在对自己看问题的方式有了正确的认识之后,我们可以开始理解自己的伴侣。为什么我们想知道在其他人眼里生活看起来是怎样的?好奇心。“我想知道”是一句很有力量的话语。“在您看来它像什么?”“告诉我您对它感觉怎么样?”“改变一下个性,那会是什么样子?”婚姻关系在好奇中得到了成长和发展。

Mike 喜爱县集市(在县内某个固定地点经常一年举行一次的集市,更多地用于展销本地农产品)。就像您所想象的那样,我一想到那拥挤的人群、各种各样的活动,便不是很想去。每隔几年,在丈夫的热心鼓励下,我同意去一去那里。互为回报,我们开车去加利福尼亚的海滨,然后去赶 Ventura 集市的最后一天。我幻想着也许喜爱集市的人已经走得差不多了,只有少数一些落后者会留下来。可情况并不是这样的。在下午耀眼的阳光下,地面站满了热切的人们。我们在长长的队伍中等待购买涂有油脂的点心,然后是等待那已经被人用得过多的肮脏的休息室。在科学会堂,我们观看了雪花结晶并从观众头上吹走的过程。在臭气熏天的牛马房,我们看见一头母猪哼哼叽叽地照顾着它那些在吱吱尖叫着的小猪们。

但是,让我觉得稍微好一点的是 4H 牛马房,在那里山羊评选赛正在进行着。

在朦胧的灯光下几乎没有什么人——只有我兴奋的步子。十几岁的物主们在围栏里带着四头白山羊。穿着闪闪发光的棕褐色和珍珠白色相间的外套的三个竞争者，在画着感叹号的位置上抓住山羊那雅致的小尾巴。第四只山羊是灰白色的，它的小尾巴夹在两条腿之间。它的主人看起来安静又谦逊。他的衣服上有一些小洞，看起来就像是有几只飞蛾停在那儿一样。我很吃惊他居然还要参加比赛。最后，山羊评判员分发白色的、粉红色的、红色的和蓝色的缎带。那个自己的山羊尾巴夹在腿间、衣服上像有蛾子盯着似的，我以为最不可能获得成功的人获得了第一名。结果，他是因为其沉着的举止而获胜的。胜利的另外一个原因是他内向的个性，因为，相信我，从他的脸上看不出一点胜利的喜悦。

当我们离开的时候，我问 Mike 道：“我很想知道你对集市的看法怎样。你究竟喜欢集市上的什么？”“喔，”他说，“我想，我喜欢看见各种年龄的人们在他们喜爱的事情上一起工作。就像是 4H 的孩子们展示他们喂养的家畜那样。那些动物让我想起自己在农场的成长岁月，而且，它也让我想起作为孩子会多么地盼望去赶集。”如果没有因 Mike 而改变自己看问题的角度，我只会对那臭烘烘的、拥挤而又吵闹的市场充满怨言。通过他的观点，集市听起来还很不错。我对 Mike 留下温暖的感觉——他多么像孩子，我比以前任何时候都更想了解他。今年，我盼望着又去县集市。只要我们在那儿呆的时间不要太长。

提示 2：尝试以下五个非常容易的步骤来解决夫妻之间的冲突

只有濒临死亡的婚姻关系才会没有冲突。不管您和您的配偶是怎样的个性组合，在此有五个步骤可以帮助您学习作为一对夫妻应该怎样解决你们之间的的问题。我打算使用这一章前面讨论过的 Andrew 和 Brooke 来作为解释这些步骤的例子。

步骤 1：一个接一个地陈述自己对冲突的看法。

Andrew 提出他的观点说：“我想呆在家里，享受只有我们俩的安静的夜晚。我很疲惫。Brooke 看起来不想和我在一起度过时光。”Brooke 说：“这个周末我想和朋友们一起出去玩一玩。我不明白为什么 Andrew 不喜欢我的朋友们。呆在家里我会觉得太受限制。似乎我浪费了整个周末的美好时光。”

步骤 2：陈述你们内向性格的观点和外向性格的观点。

我问 Andrew 和 Brooke 是怎样看待自己内向/外向的性格在这一冲突中产生

的影响的。Brooke 说：“我觉得我需要充满活力的生活。如果我呆在家里，我会感觉到太沉闷。”Andrew 说：“我觉得整个星期我在工作上花费了大量的精力。我已经精疲力竭了。我需要休息。”

步骤 3：弄清楚问题的症结所在。

“所以问题在于你们各自有一些不同的需要，”我说，“Andrew，您需要休息，而 Brooke，您需要参加一些有刺激的活动，比如说和朋友们跳舞。当对方不理解您的需要时，你们俩都觉得受到了伤害。你们俩都只看到了自己这边的需要。”

步骤 4：站在对方的立场看问题。

我转向 Andrew 说：“Brooke 害怕如果呆在家里的时间太长会失去活力，这您能够理解吗？她在参加社交活动时觉得精力充沛。她并不是要离开您。”我又面对着 Brooke 说：“出去玩得太多会让 Andrew 感到非常疲惫和压力太大。他不想成为聚会上精疲力竭的人。”

步骤 5：协商并找出和解的办法。

如果你们遵循了以上的四个步骤，这第五步通常是容易得让人惊讶。“你们认为可以怎样来计划你们的周末，以使你们俩的需要都得到满足？”我问道。Brooke 说：“我知道 Andrew 不是要逃避我，这让我感觉好多了。我可以在星期五晚上下班后与女朋友们一起出去玩。星期六晚上也许我们可以一起看录像节目，然后星期天晚上一起去和朋友们玩？”我问 Andrew 有什么想法。“我猜想 Brooke 并没有把她的朋友们看得比我重。你的提议很好，但是要对星期天晚上的活动时间有一些限制，比如说告诉朋友我们将和他们从五点玩到九点。”Brooke 同意了。他们都让对方知道自己愿意和对方在一起，这让他们们的焦虑减轻了。当他们知道自己可以学着满足对方的需要时，我能够看到他们脸部的肌肉放松了。

提示 3：消除彼此之间的鸿沟

无论您是处于约会的阶段还是已经步入婚姻的殿堂，性格内向和外向的人在交流时最重要的问题是要知道：因为你们不同的个性，你们会有不同的表达自己的方式。通常对一个人来说很容易的事情，对另一个人来说却可能很困难。风格没有对错之分；每一个人都有自己的优势和不足的地方。如果您理解两种风格，您就可以“理解对方”并开始共同生活。让我们一起来看一看吧：

性格内向的人的交流风格

性格内向的人倾向于：

- ★ 对于自我持有旺盛的精力、极大的热情和兴趣，并只和那些他们非常熟悉的人相分享。在与其他人分享个人的信息前非常犹豫。
- ★ 在回答前需要用一点时间来思考。在对外部事件作出反应前需要用一点时间来反思。
- ★ 宁愿选择一对一的交流。
- ★ 讲话时需要别人的邀请，而且可能更喜欢通过写的方式来进行文字上的交流。
- ★ 偶尔可能以为他们告诉了您一些其实并没有告诉的事情（他们的脑袋中总是想着各种各样的事情）。

性格外向的人的交流风格

性格外向的人倾向于：

- ★ 与旁边几乎每一个人分享自己的精力、兴奋和热情。
- ★ 对问题和外部事件的反应非常迅速。
- ★ 容易分享个人的信息。
- ★ 无论是一对一的交流还是在团体中的交流都感到同样的舒适和愉快。
- ★ 通过响亮的谈话进行外部思考，与其他人相互作用相互影响，并在这个过程中得出自己的结论。而且，他们常常不给其他人讲话的机会，从而经常不能使自己所提出的观点有深刻的意义。
- ★ 更喜欢面对面的交谈、口头的交流，而不愿是文字的交流。

如何与您那性格内向的伴侣进行交流

如果您是一位性格外向的人，而且您想和性格内向的人有更好的交流，请试一试下面的一些方法：

- ★ 约一个时间来讨论一下，你们俩怎样才能相处得更为融洽一些。这给了性格内向的人一些时间来准备自己的想法。
- ★ 不要打断对方的谈话——对性格内向的人来说重新开始谈话会浪费额外的精力。耐心倾听您的伴侣讲出心里的话，然后再谈论您的想法和感觉。
- ★ 在讲话前，数到数字 5（即慢一点）并考虑一会儿——性格内向的人需要回

想您说了些什么。

- ★ 重复您听到的伴侣所说的话,以便让他或她确信您在倾听。问他或她您的总结是否正确。
- ★ 在您的伴侣讲话的时候,您得学会安静地坐一会儿。记着:他或她可能已经很疲惫了,但仍然还想和您呆在一起。
- ★ 您的伴侣是一个很好的倾听者,但您得注意让他或她和您轮流地讲话。
- ★ 问您的伴侣一天过得怎么样。有时候,他或她需要您主动的询问。
- ★ 偶尔地,以文字的形式进行交流。性格内向的人能接受书面的字词而不会觉得刺激太多。在电话边放一张卡片,在他或她的午餐盒子、手提箱、公文包、衣服口袋或枕头里放张便条。
- ★ 欣赏停顿。做一些深呼吸,享受一下只是坐着的乐趣。体验两人单独相处的感觉。感受您的伴侣的生活节奏。
- ★ 时常用文字或行动表示知道并感谢您的伴侣谈话所消耗的精力;表达您的赞赏和感激。
- ★ 使用非言语的交流方式——例如,给您的伴侣一记轻吻、在人群中对他或她眨眨眼、牵牵手,以及给他或她一个拥抱。

如何与您那性格外向的伴侣进行交流

如果您是一位性格内向的人,而且您想改善与您生活中的性格外向的人的交流,以下是一些建议:

- ★ 告诉您的伴侣您想和他或她谈谈心。确定一个日期和时间来进行。并注意提醒自己。
- ★ 练习说简短而又清楚句子。这会使您那性格外向的伴侣在听您说话时感觉容易一些。
- ★ 在您需要时,不要害怕喊叫或大声地讲话。您可能会感到刺激太过于强烈,但有时候如果您说话的声音不够大,您那性格外向的伴侣可能会不相信您说的话。
- ★ 练习说出突然出现在您的脑海里的东西。不要总是想好了再说。
- ★ 允许停顿。不能跟上您那性格外向的伴侣的没有停顿的节奏也没有关系。
- ★ 告诉您的伴侣说,您需要花一些时间来作出决定,以及有时候不能够讲出头

脑中的想法,您知道这对他或她来说是有点难以接受的事情。

- ★ 如果您对一个问题反应很强烈,但对直接与他或她讨论又感觉有些困难的话,在纸上写下您的感想,并交给您的伴侣。
- ★ 在争论的过程中或争论后,如果您觉得心里受到的刺激太过于强烈,不要太担心。有一些强烈的情感并不是一件坏事情。在任何情况下,它们都将烟消云散。
- ★ 告诉您的伴侣,您对他或她的感觉怎么样。忘记做这些是很容易的事情。您的伴侣想要知道他或她是被关注着的。所以,经常留张便条、发个电子邮件、给对方个亲吻,并注意不要忘记给出真诚的赞美。

提示 4: 轮流实现各自的愿望

如果一個人在所有的时间里都只按自己的方式行事,没有任何婚姻关系能维持得很好。只有夫妻俩都感到自己达成了一些心愿,婚姻关系才能弥久常新。否则,不满就会产生。同时,每个人不时有些失望是有益的。它发展了优良的情绪力量。没有人能够经历生活而不会体验到失去的痛苦和失望。传统意义上的“性格”指的就是承受这些情感的能力,及对自己在思想和行动上的反应有清醒的认识。具有性格的人们可以信任自己,而且有健康的婚姻关系,因为他们知道自己可以承受生活中的各种成功和失败。

通过思考彼此的需要和愿望,你们俩能成为关系更好的夫妻。学会如何交流和协商彼此的需要和愿望是婚姻关系持久的标志。

- ★ 如果您需要休息,要让您的伴侣知道。询问他或她是否需要社交活动。
- ★ 在制订计划时,注意考虑性格内向/外向的人的精力差异。
- ★ 对作为性格内向的人或性格外向的人,既不要批判也不要过于理想化。
- ★ 要熟悉那些表示您的伴侣已经是精力不足了的醒目的外部特征(对性格内向的人来说,会表现得容易过敏或疲倦;对性格外向的人来说,会表现得不耐烦、厌倦,或因缺少刺激而心不在焉了)。讨论可以用哪些方式来提醒对方自己精力不济了。
- ★ 在你们的婚姻关系中,让性格外向的伴侣作“侦察兵”,将新的尝试介绍给性格内向的伴侣。

- ★ 对在社会活动中度过多少时间进行协商；开两辆车去，或是安排你们中的一个人与朋友先开车回家。
- ★ 对两人一起做事和分开做事加以平衡。
- ★ 无论何时，如果您的伴侣做了他或她本来不喜欢做的事情时，您都要表示承认和赞赏。

提示 5：欣赏你们的差异

我将最好的一点提示留到了这最后的地方。与性格外向的人生活了 38 年之后，我已经学到了一条很有价值的经验——欣赏我们的差异。因为从来没有什么地方是 Mike 不想去的，所以我已经旅行过很多地方了——包括夏威夷岛屿上偏远地区的泥土路和干涸的河床，在那里甚至还没有汽车出租保险。我很高兴自己有机会领略我伴侣那外向性格的世界。他向我展示了奢华的高尔夫球场的宁静，并向我介绍了形形色色的、就我自己是不可能认识的人们。Mike 的个性得到了充分的展示。我也一样。我知道了：只是因为我的世界和他的世界是如此的不同，这并不意味着我自己或他出了什么问题。

如果我们所有的一切都是一样的，那么生活会是多么的索然无味啊。我们需要用我们所有的优势和不足来使我们的生活变得丰富多彩。我们在欣赏各自带到生活中的事物的过程中逐渐成长。使婚姻关系弥久常新的一个最好的方式就是相互欣赏。有时候，性格内向的人对向自己伴侣说出欣赏的话语感觉有一些困难。他们不明白为什么欣赏就一定要大声地说出来呢。而性格外向的人是如此地忙于出去或做事，他们也可能忘记在家里要表现自己对对方的欣赏。

将注意力集中于欣赏您的伴侣会起到非常奇妙的效果。所以，在一个星期的每一天晚上，选择下面的一个主题，以笔记的形式写下您的想法，然后与您的伴侣去分享它。

- ★ 您最欣赏伴侣的哪些方面。
- ★ 描述您所发现的伴侣那令人喜爱的或有魅力的风格或特性。
- ★ 描述您真正喜爱的您的伴侣的某个身体特征。
- ★ 写下你们共同度过的一次美好的时光。
- ★ 回想你们共同度过的一次浪漫的时光，并告诉您的伴侣它让您有怎样的

感觉。

★ 讨论您最喜爱您的伴侣今天做的哪件事情。

在您一个星期以来将以上每一件事情都做了之后,再决定在另外的一个星期您是否还想继续这么做。思考您自己的主题。如果您喜欢这个练习但决定停止,谈论您的原因。有时候,我们会远离那些有益的经历,是因为它们带来的刺激太大了。

闲谈之上的智慧

学无止境。问题在于您走了多远。

——Seuss 博士

性格内向和外向会从许多方面对婚姻关系产生影响。如果您理解您自己和您的伴侣的个性,您就可以提高对彼此的不同风格所带来情绪冲突的认识。你们可以分别考虑一下,希望如何改善自己的婚姻关系,而不是简单地作出反应。无意识的婚姻关系会产生距离、痛苦和亲密的缺失。如果没有思考,我们会只是生活在重复的模式之中,就像仓鼠一样只有单调的周而复始的重复。改变模式是很困难的,但它可以建立永恒的情绪力量。有时候,这甚至会是非常有趣的事情。

思考点

★ 约会要消耗大量的精力;记着那是一种经历。

★ 每个人都从自己的角度看问题。

★ 每一种夫妻结合方式都有其机遇和挑战。

★ 冲突可以解决,你们可以学着越来越容易地共同谈论问题的症结所在,并做到彼此欣赏。

第五章

为人父母： 他们已经做好准备了吗？

孩子不是可以用模子塑造的东西，而是逐渐长大的人。

——Jess Lair

为人父母是一件复杂的、一天二十四小时的工作。它占用大量的精力，并要应对大量的压力。如果一个家庭是由不同个性的个体组成的，这种情况会特别明显。每个人有自身运转的方式——他或她是怎样维持充沛的精力和处理信息的——认识其重要性可以提高整个家庭和谐相处的信心和能力。

如果个性没有得到大家的考虑，这个家庭会变得动力不足、怨气冲天和缺乏自尊。结果，每个人都会感觉很糟糕。

需要做的第一件事情是判断在你们家有哪些种类的个性。如果您已经一章接一章地读了这本书，您应该已经明确您和您的伴侣落在了性格内向/外向连续体的哪一个位置了。如果没有，请回到第一章第 12 页做一做性格内向者自我评估问卷。前面的关于婚姻关系的章节可以帮助您弄清楚您和您的伴侣属于哪一种类型的夫妻。这一章将完成对家庭的描述，帮助你们判断孩子的个性。

你们的孩子是“性格内向”还是“性格外向”？

你们的孩子们有着什么样的天性？为什么这有助于您和孩子更好地理解他们天生的特质？您对孩子们的天性了解越多，就越有可能将所有的这些特性养育成他们的优势所在。在《挑战型儿童》(*The Challenging Child*)中，医学博士 Stanley

Greenspan 指出：“父母能够在他们的孩子如何使用自己那惊人的与生俱来的不同的能力上产生巨大的影响。”作为父母，我们不断地调控孩子们的先天遗传和后天培养的相互作用。您对如何判断孩子的身体和情绪的信号了解得越多，您就越能够帮助他们应对自己的个性，从而帮助他们更好发挥自己的个性来创造满意的、有价值的生活。

阅读以下所列的条目，并想一想您的孩子属于哪一种。他们可能性格比较内向或比较外向，或处于中间。如果您认为他们对自己比较内向或外向感到有压力，请引起注意。记着：因为我们强有力的文化偏见，许多孩子感到有无形的压力使他們要表现得外向一些。我们可以全部使用个性中不占优势的那一面，但如果这样做我们会耗费大量的精力，并且会加倍地感到精疲力竭。

如果您的孩子性格较为内向，他们可能：

- ★ 在参加某一活动之前先看一看和听一听。
- ★ 集中精力于感兴趣的事情。
- ★ 喜欢在房间里独处的时光，从内省中获得精力。
- ★ 全面地思考问题后才讲话。
- ★ 有强烈的个人空间感，不喜欢别人坐得太近或不敲门就进入他的房间。
- ★ 是不喜欢主动公开自己的想法的人。可能需要别人来问他在想什么或有什么样的情感体验。
- ★ 需要别人的鼓励；可能有非理性的自我怀疑。
- ★ 如果对话题感兴趣，或与人们相处得很愉快时，可以滔滔不绝地发表自己的意见。

如果您的孩子性格较为外向，他们可能：

- ★ 除了在一些正常的发展阶段之外，他们很合群并喜欢与人交往。
- ★ 通过与人相互影响及参加各种各样的活动使自己充满活力。
- ★ 想要立刻告诉您他的所有的事情和想法，而且这些事情和想法涉及许多方面。
- ★ 通过大声地说话进行思考。当他们在找东西的时候，可能绕着整个房子说“我的球在哪里？”或说“我在找我的无线电话机”。他们需要说话以作出判断。

- ★ 喜欢与别人呆在一起,而不喜欢独处。
- ★ 需要许多的赞美。例如,他需要听到别人说他做得多么地好或您是多么地喜欢他送的礼物。
- ★ 喜欢多样性,而且容易分心。
- ★ 经常主动说出自己的想法和表达自己的情感。

很重要的是要记住:很少有孩子是典型的外向或内向,有时候,性格内向的人也会表现得很外向,反过来也是一样。

看一看,您是否发现了一个模式:您的孩子在什么时候,以及有怎样的较为内向或较为外向的表现。记着:这不是社交技能方面的问题;而是关于您的孩子是怎样恢复他或她的精力的问题。

例如,我的来访者 Kara 的女儿,处于个性连续体中间的 Elizabeth。Elizabeth 表现出个性中内向的一面的一种方式,她刚刚从幼儿园被接出来的时候不想说话。Kara 告诉我她是怎样应对她女儿对安静的偏爱的。当 Kara 将 Elizabeth 放在汽车座位上后,给了她一本她最喜爱的书,并且播放配套的录音带。当录音带里铃声响起,Elizabeth 很喜爱翻看她的图画书。Kara 说:“其他的日子,我让她选择听什么音乐。今天我们在回家的路上都在唱(英国利物浦的)‘披头士’四人爵士乐队的混成曲。”过了一会儿,Elizabeth 就想说话了,而且是滔滔不绝。

理解您那“性格内向的”孩子

孩子就像是未干的混凝土地面,
无论什么东西落到他们上面都会留下深深的印记。

——Haim Ginott

性格内向的孩子容易让人误解。他们思考和体验的东西比他们向外界所展示的要多。听起来让人觉得有点糊涂的是,他们知道的东西通常比他们自己以为自己知道的还要多。如果没有人帮助他们了解自己大脑的工作方式,他们往往会低估自己强大的潜能。

性格内向的孩子在学习时,首先是吸收信息,然后需要用安静的时间来进行加

工——对他们观察到的、听到的和吸收到的一切进行综合。当他们最后形成自己的想法后,就可以采取行动或谈论他们的想法和观念了。实际上,谈论可以帮助他们理解自己的大脑是如何运转的。干扰会使他们忘记自己讲到什么地方了,这会使他们消耗额外的精力来努力回想自己的想法。(还记得性格内向的人那长长的大脑神经传导通路吗?)如果性格内向的孩子没有时间和私人空间来暂时拒绝其他的刺激,他们就会“昏头昏脑”,不能够正常地思维。

对性格内向的孩子来说,大多数的活动都需要消耗精力。如果您能教他们恢复精力,他们就能够茁壮地成长。以下是性格内向的孩子可以用于应对这个世界并恢复精力的一些方式。

安排个人的时间

性格内向的孩子需要在每天的时间表中安排一些个人的时间。在个人的时间里,他们可以只花费较少的精力。在个人的时间里,可以让您的孩子独处或是让您的孩子和他感觉相处很轻松的一两个人在一起——或仅仅是离开人群一会儿。在刺激很强烈的活动中,您的孩子也需要特别的休息。在西方文化中,性格外向得到人们的重视,从而许多孩子的活动都是群体进行的,所以,有一些独处的时间对性格内向的孩子来说就显得特别重要。变得情绪很糟通常就是他们需要一些时间出去一会儿的信号。[也许在《芝麻街》(*Sesame Street*)中,Oscar 总是如此的不高兴的一个原因就是 he 需要到他的垃圾箱中度过更多安静的时间。]

当我的来访者 Bob 9 岁时,他家给他办了一个太盛大的生日晚会——30 个孩子——太多的兴奋。他的亲戚给了他一只活泼的黑白毛色的小狗作为礼物,Bob 记得当生日宴会开始时他就感到太拥挤嘈杂。他告诉我说:“我不想任何人来碰我的小狗。我给他取名叫蜘蛛侠。我希望每个人都回家去。我感觉就像是有很多蚂蚁在我手臂上爬来爬去一样,让我浑身不自在。我跑上我的卧室里去大哭大喊,并在那里呆了一阵。我爸爸将蜘蛛侠带到楼上,并柔声跟我说了好几分钟的话。我放松后,蚂蚁才爬走了。”当 Bob 最后下楼来吃蛋糕和冰淇淋时,他似乎换了一个人,是一个面带微笑的小主人。而蜘蛛侠在生日宴会后面的时间里都呆在楼上。在随后的几年里,Bob 的父母都只为他举办规模较小的生日晚会。

性格内向的孩子通常都需要父母的帮助来学习在什么时间和以什么样的方式

来休息。他们不知道自己需要一个人呆一会儿,对一个人呆一会儿感觉不熟悉,或不想离开小伙伴。这就是为什么对父母来说,了解孩子是如此的重要。父母得有足够的敏感来注意他们的儿子或女儿是否有点反常,是否变得脾气乖张或退缩了。

在聚会的过程中,如果您看到您的孩子变得表情呆滞,您可以建议说:“这里太吵闹了,而且这里的人太多,让我们到后院里去走几分钟。”如果您看见他开始变得脾气有点暴躁,试一试一些方法如:“我希望你能帮我将甜点拿出来;我们几分钟后就回来。”或“你看起来有点疲倦了。我们去街区散散步吧,看看街道上有些什么东西。”

一个在闹别扭的孩子常常会反抗被告知需要休息一会儿。所以做父母的可能需要诱惑他或她去做一会儿其他的什么事情。以后,您就可以说:“我注意到你需要离开其他的小朋友休息一会儿了。”帮助您的孩子注意到他们在独处一会儿后会感觉好许多。他们需要被提醒说他们可以在五分钟后感觉好一些后再回来,然后他们就可以和小伙伴玩得更开心了。

家庭新成员的到来

当一个新的小生命进入您的生活,它可能使您的个性各方面都得到充分的展现。Lynn,一位性格外向的女性,她通常在上班时与许多的人打交道,最近她有了一个男宝宝,Aaron。当她来找我的时候,她已经在家里和婴儿呆了几个星期了。她真的很喜欢这个孩子,但是她不明白为什么自己感到如此的疲倦和有精疲力竭的感觉。我问她在这些日子里,是否还有许多的社会交往。她说她根本就没有看见大多数的朋友了,因为她们都要上班。

结果表明她是因为刺激不够而感到厌倦。我建议她在一天里可以与朋友们简短地通几次电话聊天,或安排与好朋友共进午餐。我也建议她带着 Aaron 去那些有许多夫妻带着孩子的公园里走走,到地方商业中心去散散步,或是去生意兴隆的茶楼喝一杯茶。后面的一个星期,Lynn 便精神好多了,也更喜爱 Aaron 了。

婴儿为一些性格外向的妈妈提供刺激。但他们也会使另一些妈妈感到精疲力竭。如果您需要外部的活动,不要有罪恶感。作为一个性格外向的人,Lynn 需要外界的刺激以使自己充满活力。

许多性格内向的妈妈喜爱参加那些很有吸引力的、照顾婴儿的课程,喜爱与咯咯笑着的婴儿舒适地呆在一起(没有痛苦的、更好的一种方式!)。做母亲照顾孩子的更为安静的生活节奏给予了她们呆在家里与外界隔绝的机会,她们可以欣赏自己内向性格的能力。

然而,并不是每一位性格内向的母亲都是这样的。很重要的问题是要注意到您的个性的状态。一天二十四小时集中注意力于另外一个人的需要会格外费力。性格内向的母亲需要寻找休息的方法,完全地独处,或转换到让人放松的成人的活动中去。

我喜爱做一名母亲,但是当我的女儿还是婴儿的时候,我每个学期都上一两门大学课程。我需要精神食粮来平衡我做母亲照顾孩子的时间。如果您是一个性格内向的人并需要离开您的孩子一些时间,请相应地调整您的时间表。不要有罪恶感。寻找您需要的个性状态区域,用一些时间来善待您自己。您的孩子和您都会从中受益。

Megan 是一个活泼的 5 岁的孩子。在幼儿园里,轮到她做“每周之星”,可以在一个小型节目中受到大家的祝贺。成为大家关注中心的压力使 Megan 感到非常的焦虑不安,她倒在地板上四处打滚。被邀请前来参加这个活动的她的父母感到非常尴尬和震惊。当她的父亲将奖品递给她时,Megan 却猛力地想要将奖品从父亲的手中推开。后来,当她的父母和我谈论这一反应的可能的原因时,我问他们是否认为她可能是受到的刺激太大了。我也要求他们与 Megan 谈谈发生了什么事情,并问一问是否能够给她什么帮助。第二个星期,她的父母高兴地来对我说,Megan 知道自己是太兴奋了。她告诉他们说:“我的肚子有点不舒服,我需要出去一会儿。”她还告诉她的妈妈说:“我希望您能对我说,‘宝贝儿,平静些。平静下

来’。”

如果性格内向的孩子被问及需要什么——而且他们确信自己能够得到想要的东西，那么，他们常常具有很好的洞察力。

您的指导可以帮助性格内向的孩子保持充沛的精力和高兴的心情。与他们谈论休息的必要性。一些孩子实际上也有这样的要求。选择一个他心情放松的时候与他单独呆在一起。您越强烈地表达休息很有益的观点，他就会越相信。您可以说：“你注意到有些孩子在朋友中间精力很充沛吗？他们可以玩一整天而不会感到疲倦，就像你的哥哥 Sam 一样。而其他的一些孩子虽然喜欢和朋友们在一起玩，但在玩的过程中需要休息一会儿。你就是这样，Cammie。你需要休息一会儿以恢复充沛的精力，并做几个深呼吸。否则，你会开始感到疲倦或有一点烦躁。”问您的孩子是否曾注意到什么时间需要休息一会儿。停一会儿，让他们有反应的时间。如果他们一次也想不起来，提醒他们具体的某一次，他们当时感到很疲倦或感到压力太大。

给他讲一讲某个小朋友休息的例子。“你注意到 Susan 是怎样玩一会儿然后坐着看一会儿的吗？当你开始感到有点累时，你可以对朋友们说：‘我想去坐一会，我很快回来。’或者说：‘我需要那边去看一看，我几分钟后就回来。’”问您的孩子是否能想出可以用于告诉朋友自己要离开的其他任何的方式。对他的建议加以表扬。

帮助孩子回到游戏中是很重要的事情。大多数性格内向的男孩或女孩在进入或重新进入某个活动前都需要看上几分钟。告诉他们：“在你回到小伙伴们中间去之前先看一会儿是可以的。”研究表明，进入一个团体的最好的方式是和其中的一个人有眼神的交流，并对他或她笑一笑，在没有引起大家对你的注意时便加入了游戏，然后问一个相关的问题。比如说：“如果你的朋友在玩追赶的游戏，看你是否能捕捉住 Sam 的眼神，微笑，然后问他你应该跑哪条路。”表扬您的孩子在加入活动方面的努力。以后，与他或她讨论什么方式比较有效，而什么方式不大有效。

提供私人的空间

性格内向的孩子需要他们自己身体方面的空间，以便在他们的身体和外部世界之间建立实际的界线。对此有几个原因。第一，为了整理他们的思想和感情，他

们需要将外界的刺激充分地阻挡在外,以便自己的注意力能转向内在世界。第二,处于人群和活动之中会消耗性格内向的人的精力。对性格外向的人来说,这是非常难于理解或想象的。第三,如果外部的环境没有被隔开,性格内向的孩子不能产生新的精力。

我曾经为一个性格内向的 10 岁的男孩,Jeffery,做过几个月的心理治疗。他的父母非常焦虑,因为他在没有任何明显的原因的情况下,会要么表现得退缩,要么突然地发脾气。我们正在玩游戏,突然,在晴朗的蓝天下,他说:“我讨厌和 Michael 住在一个房间。我喜爱平静和安静。”“哦,是这样吗?”我问道,“听起来你对这件事情已经想了很久。”这个家庭有四间卧室,而其中的一间用作游戏室。这样,Jeffery 就和他的性格外向的哥哥 Michael 住同一个房间。“喔,Michael 可以搬到游戏室去住,”Jeffery 继续说道。“也许你可以画一幅画,看看你眼中的他的房间和你的房间是怎样的。”我建议道。

Jeffery 兴奋地弓着身子在纸上画着那房间。很显然,他已经在头脑中计划了一段时间了,他设想了他的父母可能有的每一件东西。直到将一切都画好了,他才将图拿来给我。在他告诉我他的计划之后,他就能拿着画去与他那性格外向的父母谈论自己对空间的需要了。Michael 搬到了游戏室去住,Jeffery 的糟糕的精力马上就变好了,爆发性的脾气也变好了。他拥有了他的个性非常需要的和平及宁静。

性格内向的孩子以很多方式表现了他们对身体接触的需要。像所有的孩子一样,他们喜欢被牵着手或被拥抱。在其他的时间,当感到压力太大时,他们会要求有一些距离。“他碰着我的腿了。”当他们累了的时候,可能在车里抱怨着说。在一群人中,他们通常喜欢呆在人群的前面、后面或边上,而不喜欢呆在中间。他们不喜欢与别人分享座位或沙发,可能更喜欢自己单独的椅子。当您接触到他们时,有时候他们可能会将您推开。在这种时候,不能主观臆断。您既要享受他们想要依偎着您的时刻,也要接受那些他们感到要减少外部刺激的时刻。

我记得有一次,我母亲和我一起乘火车旅行了几个星期。有一天,她的腿碰到了我,我的皮肤感到发烫。我猛然将自己的腿拿开。她对我如此的神经过敏而感到很生气。我也为让她不舒服而感觉很糟糕,但是在如此长时间没有亲昵相处之后,最轻的接触也让人感觉不舒服。

性格内向的人在身体空间受到干扰时,会感到精力被耗尽了似的。在人群中,即便与他人没有什么相互作用,也会消耗他们的精力。这对性格外向的人来说非常难以理解,因为空间对他们来说不是一个问题。而舒适的处所则不会消耗人们的什么精力。

与性格内向的人站或坐得太近,或没有经过允许就进入他们所处的房间,会消耗他们的精力。我的来访者 Kristen 在她才 6 岁左右时就在她的卧室门上潦草地写着“不要进来”。让她感到很惊讶和很有趣的是,她的女儿 Katie 也在与她当年同样的年龄时来问 Kristen“不要进来”应该怎样拼写。Katie 在一个小黑板上写好后,将它挂在门把手上,然后把门关上。后来, Kristen 笑着对 Katie 说:“我知道你的感觉。”给性格内向的人一些空间,就是给他们精力。

与您的孩子谈谈分享个人空间的问题。“我知道如果你被其他人挤着了,有时候你会感到不安或精力不够。”您可以这么说。最重要的事情是承认您理解他们可能感觉不舒服。“我们将和 Tina 姨妈与 Christopher 一起开车去博物馆。到那里大概要一个小时。我知道那么长的时间与别人坐得如此近,你有时候会感觉不舒服。你认为有什么能帮助你吗?”令人惊异的是孩子们经常都能给出很好的建议。但是为了避免什么办法也没有,您可以提出一些建议。“如果我们放一个枕头在你们两人之间,那样会好一些吗?你有什么看法?”如果你们是在长途开车的过程中,注意与孩子谈论个人空间的问题,定时停一会儿车并下去走一走,并轮流坐在不同的座位上。如果他们开始感到不安,建议他们做做深呼吸并放松。帮助他们将注意力集中于身体之外的其他东西。给他们耳机让他们听听故事或音乐;给他们一本较难的书,这样他们就可以独自工作了;或玩一玩 20 个问题之类的游戏。告诉他们,车不会开很长时间了。

和您的孩子讨论说,所有的孩子在身体的周围都有一个看不见的空间圈,只是大小不同而已。对您的孩子解释说通常有个较大的圈,这意味着如果他与其他人靠得太近就会感觉不舒服。处于人群之中,特别是如果别人进入他或她的个人空间,会使他们感到精力消耗和疲倦。

尽力发现你们家每个人的个人空间圈的大小,试着做这个练习。让每个人都站在您家门前的道路上或人行道上。然后,让别家的某个人向着他走过去。当这个家庭成员——比如说是您的儿子——开始感到想要后退,教他说“停”。用人行

道上的粉笔,画下他站的位置。然后用这个点作为半径,在他身边画一个圈。家庭中的每个人可能有不同大小的圈。那就是他或她的个人空间圈。您的性格内向的儿子的个人空间圈可能很大。

对您的孩子解释他对个人空间的需要。告诉他,有时候他可能想与别人分享他的个人空间圈,有时候又不想。建议说,他可以让他的朋友们知道他对个人空间的需要,他可以说一些话如:“您可以朝旁边移一点点吗,谢谢。”或“我喜欢我们一起坐在秋千上,但您能够稍微移过去一点吗?我感到有点挤。谢谢。”帮助您的孩子注意到在什么时候他觉得有点拥挤,以便他在感到不舒服之前能够创造一些空间。问问他:“当 Quentin 与你坐得那么近的时候,你的感觉怎么样?”然后说:“下一次,当你感到像那样不舒服的时候,你应该怎么做?你能够移到另外的地方吗?”当您看到您的孩子在努力容忍不舒服时,不要忘记表扬一下他。“我知道坐在汽车里有时候让你觉得受到约束,但你今天表现得真的很棒。”

允许有思考的时间

性格内向的人需要在没有“做”什么事情的压力下,用一些时间来进行思考。许多性格内向的人被称为慢吞吞的,是因为他们需要一段思考的时间。父母们往往会变得急躁,并问他们说:“你在那里懒洋洋地做什么呢?”但是,除了使用休息时间来恢复精力之外,性格内向的人还需要用休息时间来思考问题。除了恢复精力,为什么性格内向的人还需要这一没有压力的时段呢?性格内向的人有意识地或无意识地从外部世界吸收信息。如果他们不减少来自外部世界的刺激,他们内在的思想、情感和印象就永远也不能上升到外部。如果没有加工的时间,他们的大脑就会变得阻塞和超载。这样,许多性格内向的人最终会觉得大脑一片空白。实际上是他们的大脑中东西太多,只是这些东西没有得到分类和整理。

当性格内向的孩子觉得他们的大脑中一片空白时,会产生许多的窘迫和不安。您可以通过简单的解释说明发生了什么事情来帮助他。“现在你不知道自己的感觉怎么样,但是过一会儿你就知道了。”提醒他们,大脑的工作可以值得信赖,即便有时候意识不到它在工作。“我确信你的大脑将仔细地思考那个问题,到明天你就有一些想法了。”当他们得出一些结论或解决办法时,要向他们指出。“看起来你似乎对那本书有所思考,现在你能够说出当中你喜欢和不喜欢的地方了。”

因为性格外向的人喜欢与人讨论问题以找到解决的办法,所以他们通常对性格内向的人的“有所保留”感到很是恼火。“大声地讲出来吧。”他们可能这么说。教您的性格内向的儿子或女儿说:“我还在考虑这个问题。”如果您的孩子是这样·一个性格内向的人:他喜欢对一个问题通过大声地讲出而加以思考,那您最好的办法就是倾听,并对您所听到的一些内容给予一些反馈说:“那么,让我看看我是否理解正确了,Alicia。你已经对你的科研计划有了一些想法,但是你将选择限制在两个。你愿意在现在或其他时间来讨论一下这个问题吗?”对于性格内向的孩子而言,及时作出反馈有助于他们继续问题的解决而不至于束手无策。

如果您教您的孩子们进行反思,他们将能更好地使用自己的天资。建议他们坐好,让思绪自由地漂游。解释说自由的时间可以给他们的头脑提供一个机会,以便将获得的信息块连接起来。大脑将那些信息块像拼图玩具一样地放在一起,以形成某些观点。要求您的孩子注意一下,完整的观点、解决办法和印象是在什么时候变得清晰起来的。您作为父母越欣赏这一加工过程,您的孩子也越会这样。说:“我发现你在思考昨天的那个问题。”问您的孩子:“Gray,你对你们的新老师的印象怎么样啊?如果你需要,你可以想一会儿怎么回答。”很重要的是要帮助您的孩子对他们大脑的工作方式有足够的信心。

与您的孩子的教师谈谈,解释一下孩子们对思考时间的需要,这可能会比较有益。教师可能不一定知道人们在大脑中是使用不同的神经传导通路的,而且这神经传导通路的长度决定了孩子反应的快慢。教师可以要求学生思考一个问题说:“我们将在午餐后讨论本书中的这一章。”他或她会发现许多平时表现得较安静的孩子在有机会先思考一番的情况下参与较多。

帮助您的孩子学着告诉家庭外的其他人说:“我在回答前需要先思考一下。”提醒他们说很重要的是要跟上自己的想法。不要忘记表扬。“Emily,我很欣赏你全面思考问题的方式。”您的儿子或女儿有很多的优点。

性格外向的父母 VS. 性格内向的孩子

有着性格内向的孩子的性格外向的父母会有许多的担忧。他们希望自己的孩子在生活中表现得很好,他们担心自己的孩子所表现的一些特点是危险的信号。

如果这个孩子是男孩,父母通常希望他坚强一些。就像我的一个来访者所描述的他的儿子:“我认为 Max 需要去接受一些咨询。他是一个好孩子,但是他不够活跃和自信。Max 做任何事都要用很长的时间,即便是说话也是这样。”性格外向的父亲具有洞察力地补充说:“Max 从一开始就与别人比较隔绝。我其他的儿子都较开朗并喜欢与人交往。”我向 Max 的父亲描述了性格内向的人的较为安静的精力表现。我解释说为什么 Max 需要一些不受干扰的时间来回答问题。我可以看见这位父亲脸上的紧张慢慢地减少。当他开始认为 Max 的行为并无不妥时,他开始能够帮助他的儿子了。例如,当 Max 的父亲提前将计划告诉他,并让他在加入活动之前先观察一番,Max 的转变就能够更加顺利而自然了。结果,Max 开始说话较多了,而他的家庭也开始学会倾听了。

我的另外一位来访者, Hayley, 处于内外向连续体的较外向的那一端, 她有一个 4 岁的敏感又很内向的儿子, Ben。她来找我, 因为她认为 Ben 有一些比较严重的问题。她认为他甚至是有点孤僻的。她不能够理解为什么他看起来有点呆头呆脑的, 并且哭叫得那么厉害。后面的 10 到 15 分钟, 她开始描述他们一起度过的日子。就像是在跑一场马拉松。去这里, 去那里。做这件事, 做那件事。

当她还在列举她为即将到来的家庭出游所计划的更多“有趣的”事情: 小型的高尔夫、有拱廊的街道, 然后去 Chuck E. Cheese^① 吃午餐等。我打断了她。我自己都开始感到不舒服和精疲力竭了。在我的脑海中, 我几乎可以看见 Ben 都要累倒了。我说: “这对 Ben 来说压力似乎有点大了。” “您的意思是什么呢?” 她问道, 在她坐下后第一次停了下来。 “噢, 在我看来, 您是一个性格外向的人, 而 Ben 是一个性格内向的人。所有的这些活动对他来说压力太大了。Ben 的反常或喊叫都表明他要做的事情太多了。” “您说的压力太大, 是什么意思呢?” Hayley 问道。这个概念没有引起她的共鸣。我解释说, Ben 可能是感到做的事情“太多”了, 他已经累了、不能思考了。 Hayley 笑道: “而我还以为我是给了他所有的这些美妙的时光。”

Hayley 新近怀孕了, 她停了一会儿说: “我很想知道这个孩子将有怎样的个性。”我认为, 我们取得了一些进步。我告诉她说这是一个很好的问题。不要用您的精力的水平来让您的孩子感到压力太大, 这很重要。

^① 译者注: 美国著名的餐饮娱乐连锁企业, 其特点是将快餐、游戏和娱乐结合为一体, 是全美儿童和家庭就餐的首选之一, 于 1977 年由 Nolan Bushnell 创设。

另外一对性格外向的父母来和我谈论他们的女儿, Alexa。“她所做的一切就是呆在她的房间里看书。我认为这是一个严重的问题。她在逃避生活。”她不想做他建议的任何事情。他感到她在生他的气。我建议他问一问 Alexa 同不同意他与她在一起阅读。在我们下一次会见的时候, 他说他为 Alexa 因他的提议变得那么快活而感到震惊。父亲和女儿现在每周都在一起看书, 而且他们的关系有了很大的改善。

性格内向的孩子可能没有性格外向的孩子那么爱表达自己的情感。他们喜爱您、尊重您, 但是他们可能不会太多地谈论这一问题。接受您和您的孩子的个性吧。它们都是难以被改变的。你们都有许多优秀的品质可以奉献给你们的家庭和这个世界。

纠正性格内向的孩子的错误

性格内向的孩子可能对别人的生气和反对很敏感。正如我前面所提及的, 最好不要当众纠正他们的错误。因为对于他们来说这是件很痛苦的事情, 他们甚至会将您关闭在外, 并且做出看起来满不在乎的样子。他们实际是非常在意的。但这并不是说您就应该忽视他们的破坏性的行为。

以一种用事实讲话的方式来告诉他们, 说他们所做的什么事情您不同意。“我不喜欢你扔沙子。”并解释为什么。“它飞进 Timmy 的眼睛里, 弄伤他了。”告诉他下面应该做什么。“我希望你去向 Timmy 道歉。然后, 让我们来谈一谈这件事情, 看一看你当时有什么感想, 以及为什么你要扔沙子。如果你因为什么事情而感到沮丧或不安, 我保证我们可以找到一种更好的方式来表达。”感到生气和失望对性格内向的孩子来说会刺激太大。他们需要别人的帮助来学习调整自己的情感, 通过说话的方式而不是行动的方式将压抑的情感宣泄出来。

作为父母, 您需要将可能使他们感到羞耻的做法和对他们的责

备降低到最小的限度。请阅读第二章 31 页开始的关于羞耻感和责备及其解决办法的那一部分内容。记着：羞耻感是孩子的核心的存在感受到攻击的感觉。“我对我的姐妹大喊大叫。我很坏。现在妈妈不会再爱我了。”罪恶感则是感到做了一些什么不该做的事情。“我对 Corey 大喊大叫的。妈妈不喜欢我这个样子。”给您的孩子一些讲话的空间。如果他们感到难过，他们可能会变得沉默起来。检查并确信他们没有还在那件事情上闷闷地冥思苦想。告诉他们您很爱他们。提醒他们说每个人都会犯错误。即便是您也一样。

理解您那“性格外向的”孩子

在孩子的眼中，这个世界中奇异的事情不是只有七件，
而是有七百万件。

——Walt Streightiff

有人一起说话、得到别人的反馈、大声地讲话以思索出问题的答案，以及忙忙碌碌地做事，这些都是性格外向的孩子的精力的源泉。请注意这些方式与性格内向的孩子的精力的来源相比是多么的不同。请记住，性格外向的人，和性格内向的人一样，都是处于个性连续体之中——只不过一些人比另一些人更外向一些，而且每一个人都是具有独特个性的唯一的个体。将这些观点铭记于心，以下是一些帮助您的性格外向的孩子茁壮成长的方式。

确信他们与人在一起，能够有人与他们说话

性格外向的孩子需要与人在一起。他们喜爱一条线路几家人共享的老式电话，在任何时间都可以加入自己想要加入的谈话。让他们可以有感而发、可以交流、共享生活心得，这些都能够给予他们精力。所有的这些闲谈有时候可能会使家

里的人感到有点困难,所以帮助他们发展家庭以外的友谊。而且,性格外向的孩子在人群中容易受到别人的影响,特别是在十多岁的时候,所以很重要的是要早一点帮助他们发展自己个人的兴趣爱好。研究表明,具有强烈兴趣的十多岁的孩子较少卷入麻烦之中。想一想有什么可以吸引他们的注意力,并鼓励他们去做。寻找可以与他们谈话的知识丰富的人。例如,如果您的女儿对照相感兴趣,也许当地照相馆的店主就是一个良好的资源。请一个摄影的朋友外出摄影时带上她或以她的名义订阅一种摄影的杂志。一旦您的孩子感到自己已经是非常的有学识了,请她在晚餐后对家里的人讲一讲她的兴趣中最令她着迷的事情是什么。

提供反馈

性格外向的孩子需要反馈。“好小子/好女孩儿”之类的鼓励非常重要。几句肯定的强化的话语可以使他们高兴得几乎要飞上天。所有的孩子都需要别人作为自己的“镜子”,以更好地反思自己的人格,但这种对比对性格外向的孩子来说特别重要;这可以帮助他们对自己的行为有更好的理解。“我注意到当 Jacob 不能与你一起玩时,你看起来有点忧伤。让我们来看一看是否可以约好明天一起玩的时间。”性格外向的孩子没有性格内向的孩子那么喜欢反思,所以他们需要别人的帮助来发展这一能力。对他们来说很重要的是要理解情感和行动是不一样的:情感是内部的状态,是可以加以考虑的。我感到很焦虑,为什么?然后,他们就可以选择自己采取怎样的行动。“我知道你想轮到自已了,但是你得等 Sean 先玩好。好朋友应该这样。”“如果全部时间都是你在说话,而你的朋友根本没有机会说点什么,你认为情况会怎么样?”“我知道你非常匆忙,但是我希望你能等着让 Kathy 先进门。”这些评价可以帮助孩子变得不那么冲动,并且能发展反思的能力——学会在行动前先思考一番。在给予反馈时,要注意说话时用点 Oreo cookie^① 的技巧。开始时讲一些肯定的评价,然后加一些否定的评价,在结束时又讲一些肯定的评价。反馈可以让性格外向的孩子充满活力。

让他们通过大声讲话进行思考

性格外向的人通过讲话进行思考。他们需要另外的人听着他们讲话,以整理

^① 译者注:奥利奥奶油夹心巧克力饼干[商标名]。

自己的想法和情感。他们可能不需要对方的回答。只是需要对方像一个反射板一样而已。问一问您的孩子他们是否只是需要您听着就可以了,还是您应该要问一些问题并提出一些建议。(即便您只是听着,也要确信让您的孩子知道您是多么地喜欢他们的观点和问题。)性格外向的孩子可能大声地与自己谈话,以这种方式可能更好地“听到”自己的心声。让性格外向的孩子说说他们的担心和关注的问题,并与您分享他们的想法;他们是在通过大声讲话而对自己的思想进行加工。他们可能也会问大量的问题。给他们您所愿意的回答,但您也可以设置一个限度。“我只能再回答两个问题,然后我得去安排晚餐了。”对性格内向的孩子来说难以想象的事情是,性格外向的孩子在电视机或收音机开着的时候可能学习得更好一些。

让他们保持活跃,但注意安排让他们安静下来的时间

对性格外向的孩子来说,游戏的名称就是刺激;他们需要有事情可做、有地方可去、有人可以一起玩。他们的态度是:时间在逐渐地减少——我们不要捻弄手指、无所事事。许多性格外向的孩子不想错过任何事情,这对父母,即便是性格外向的父母来说都是让人精疲力竭的事情。即便您的孩子不想停下来,也要安排一些时间让他们安静一会儿。“今天下午从两点到三点钟,我希望你能休息一会儿。你可以听听音乐或听听磁带中放的书上的内容,或是读读你在看的那本书的另外一章。”帮助他们注意到有一些个人的时间的益处。“在你阅读休息之后,你看起来轻松了一些。你的身体感觉怎么样?”如果您的孩子是一个人在玩、做白日梦,或只是休息放松,让他们知道您为他们可以享受安静的时光而感到很高兴。再检查一下您的孩子的活动情况,确信他们没有将活动安排得太多。即便性格非常外向的孩子都可能活动得太多。他们需要一些机会来练习内省。

性格内向的父母 VS. 性格外向的孩子

一个孩子再活泼可爱,也要注意劳逸结合。

——Ralph Waldo Emerson

对性格内向的父母来说,性格外向的孩子可能既是快乐的源泉又是麻烦的根

源。他们对这个世界充满了狂热和兴奋。他们想要尝试所有的事情。他们想要靠近您坐下并告诉您他一天中所有的事情。您的个性对孩子的来说仿佛是打开了一道有趣的充满各种机会的门,使他们可以很早地就认识到差异的价值所在。由于您对身体接触的需要可能比他们低很多,那么给他们一个拥抱,并告诉他们您很爱他们,但是您现在需要更多一点的空间。

我面谈过的一位性格内向的母亲, Nancy, 说:“我的女儿 Victoria 想参加学校所有的活动。她不愿意错过任何一项活动。我似乎不能够坚持了。我感到很强的罪恶感。”让您的罪恶感到一边去吧。重要的是要向您的孩子解释说,您对太多的活动感到疲倦了,您需要以一种和她不一样的方式,即通过休息来恢复精力。帮助她们理解您喜欢参加她们的活动,但是您有不同的生活节奏,就像是乌龟和野兔一样。让她们知道您愿意参加她们的其他活动,但是要有一个限度。例如,您可以说,您将一个月参加两次活动,让她们自己选择。我对 Nancy 建议说,她可以要求她的女儿用录音带录下她一个星期的活动,然后在星期天晚餐后向整个家庭(或许是用一个玩具的麦克风)汇报一下。将它称之为 Victoria 的一周。

我的一个来访者, Kevin, 不能够理解为什么他的儿子 Josh 不想在家里多呆一会儿。当爸爸从学校接到他时,从 Josh 嘴里冒出的第一句话就是:“我们去哪里?”当 Kevin 说:“家。” Josh 就会唉声叹气地陷进他的座位里。“这让我感到自己是个坏爸爸,”Kevin 说,“我不能够理解为什么他不想和我们在一起。”不要主观地看待您的孩子的个性。他们不是要拒绝您;他们是想寻找活力。记着,他们害怕感到精疲力竭,这也是您不会喜欢的情感体验。对您的儿子说:“我知道你不想回家。让我们一路唱歌,或轮流找街道招牌上的字母。你开始找 A。”如果他没有马上同意,您可以开始唱歌或玩游戏。大多数孩子很快都会加入的。给您的性格外向的孩子大量的赞美。如果您没有向他们指出他们的优点(不管在您看来是多么明显的),他们可能也不懂得欣赏。

纠正性格外向的孩子的错误

性格外向的孩子就像是变幻无常的天气一样,会表现出多种多样的情绪。有大量的情绪高涨和情绪低落。有时候,他们对别人的

情感毫不在意。他们可能忽视父母的愤怒。如果您对他发火,他们可能会有一会儿感到有点沮丧,因为他们喜欢令人愉快的赞美。但是,与性格较内向的孩子不同,他们不会给问题多一点时间的考虑。就像是风暴云在急风暴雨后就烟消云散了一样,性格外向的孩子可能一会儿就认为问题已经过去。

向他们表明您对什么感到不安并给他们留下深刻的印象是很重要的。单独地与他们谈话,并且向他们指出您不喜欢行为。眼睛看着他们、语气坚定地说。让您的评价简短但具体。“你从 Lindsey 那儿把画笔拿走让我感到很不安。”并说明下面应该做什么。“我希望你去向她道歉。她马上就用完那画笔了。然后你可以用。”

以后,用一种既不是责备也不是批评的方式,问您的孩子他们是否还有另外的方式可以应对当时的情境。帮助他们全面地思考自己的行为。不要让你的谈话变成一种辩论赛。许多性格外向的孩子非常善于言辞,并可能讲得比您还响亮。保持平静并控制住局面。“我爱你,但是我不喜欢你所做的那件事情。”提醒他们说,我们都需要不时地思考自己的行为。即便是妈妈和爸爸也一样。

融入团队之中: 与您的孩子谈论内省

我们担心着孩子们的明天,却忘记了他们生活在今天。

——Stacia Tauscher

当您的性格内向的孩子还在小的时候,就要开始与他们谈论:他们的身体和大脑是如何工作的,以及如何对之加以管理。为了思考、感觉和行动,我们的身体需要能量。与您的孩子谈论他们怎样聚敛精力,怎样才能感觉良好且精力充沛。向

他们解释说,一些人需要大量个人的时间以恢复精力。而一些人是通过到外部世界去活动而恢复精力。举一个您是如何恢复精力的例子。

性格内向的兄弟姐妹可能迷失于混乱之中

大多数家庭都是既有性格内向的人,又有性格外向的人。但是,也经常有这样的情况,一个家庭里如果有一个是精力十足、性格外向的人,他会占用大量的讲话时间,而没有为性格较为内向的孩子留下什么空间。如果由于某种原因在您的家庭中出现了这种不平衡,很重要的是要保护性格内向的孩子不要受到可能控制、镇压或遮盖他的兄弟姐妹的欺负。

在晚餐桌上,要确信所有的孩子都有机会轮流说话。性格内向的孩子对打断别人的讲话会感到很不舒服,所以他们可能不会加入家庭的讨论。如果他们知道将要轮到自己说话了,他们就有时间来准备一下自己的想法。帮助机敏的谈话者学会等待他们步调较慢的兄弟姐妹。不要让一个兄弟姐妹打断或帮另一个兄弟姐妹说话。很显然,没有任何孩子应该因为他或她的交流方式而遭到取笑或侮辱。

要注意您的性格内向的孩子是否倾向于只是随大流,结果被大家忽视了。问问他们对家庭活动的看法或感觉。“今天的活动对于你来说有一点忙乱了吗?”教您的其他孩子要考虑性格内向的兄弟姐妹的意见。“Jon,我知道你想去公园——问一问 Heather 的意见怎么样。”

如果一个性格内向的孩子要先想较长的时间才能讲出他或她的观点,要鼓励其他的兄弟姐妹耐心等待。“Heather 需要一点时间来考虑,Jon。让我们看看她是怎么想的。”通过尊重家庭中的每一个成员,您的所有的孩子的人际交往技能都将得到更好的发展。

帮助您的孩子谈论他们的身体感觉怎么样。教他们了解自己的个性的状态。他们可以通过注意自己什么时候需要休息或活动而开始对自己的了解。给他们一些反馈说：“我看见你在 Chelsea 的宴会上玩得很高兴，但后来你感到很疲倦。对这个情况，你也注意到了吗？”帮助他们观察其他孩子表现上的不同。“野餐后，Taylor 在回家的路上就睡着了，而 Sara 一路上都在说话和唱歌。他们的需要和个性是不同的。”

大脑也是以不同的方式在发挥作用。对您的孩子解释说：“一些人思维非常迅速，而且经常讲话很快。而另外一些人，和你非常相象，需要全面考虑他们的行为。如果你有一些时间考虑，你就会知道自己想说些什么。你会感觉很棒。你几个小时都在集中精力于蝴蝶收藏后，会感觉很棒。但其他一些人如果在某事上呆的时间太长，他们会感到厌倦。他们较喜欢忙忙碌碌的。”

和您的孩子一起找到一条“融入团队之中”的途径。帮助他们对那些可能很困难的情境做好预期和准备。讨论您及家庭中其他成员的个性状态，以便他们理解性格内向和性格外向都没有什么不好。其诀窍是帮助他们理解自己，而不要用逃避来作为应付的方式。有时候，他们会感到刺激太大。您可以鼓励他们做一做深呼吸并休息一会儿，让自己平静下来。

不要对您的孩子保护过度，也不要期望他们能独自处理自己的事情。他们最需要的是感觉到自己可以和您一起研讨出问题的多种多样的解决办法。如果他们知道您了解他们的优势和不足，他们自然会长大成人。经常和您的孩子一起谈论他们精力的高潮和低谷（您主要是倾听）。让他们感觉到您和他们在一起，他们就会有无穷的力量。这是他们在面对成长过程中的各种艰难险阻时，您能够给予的最大的支持。

有天赋的和有才能的孩子

我总是对*有天赋的*和*有才能的*这两个术语感觉不舒服，因为所有的孩子在某些方面都是有天赋的和有才能的。虽然如此，我还是讨论这个问题，因为许多性格内向的孩子和成人并没有意识到他们的能力和才智是非常有价值的。尽管研究表明在内向性格和有天赋之间有相关，但性格内向的孩子并不一定就经常能考试考

得很好,也并不一定就被鉴定为有天赋的人或有才能的人。一个有天赋的孩子被认为要有遗传的天资,可以产生水平较高、速度较快的大脑发展。他或她的认知、情绪、身体和直觉的机能可能发展为高智商。而术语有才能的是指一个孩子具有的特质群可能发展到不同寻常的能力水平。人们认为有天赋的和有才能的男孩和女孩都需要反应灵敏、丰富多彩的环境来充分发展他们天生的才能。

以下列举的条目是天赋的一些早期表现:

- ★ 较高的抽象推理和问题解决技能。
- ★ 在一些发展性的重要阶段成长进步神速。
- ★ 强烈的求知欲和好奇心。
- ★ 语言发展较早,且水平较高。
- ★ 对照顾者有较早的认知(如微笑)。
- ★ 喜爱学习且速度快。
- ★ 很强的幽默感。
- ★ 惊人的记忆力。
- ★ 较高的活动水平。
- ★ 对噪声、疼痛或需要得不到满足有强烈的反应。
- ★ 在幼儿时期睡眠需要较少。
- ★ 如果对话题或活动感兴趣,可以集中很长时间的注意力。
- ★ 敏感、有同情心。
- ★ 追求完美。
- ★ 在幼儿时期表现出不寻常的机敏。
- ★ 活跃的想象力(如想象中的小伙伴)。

既然您已经看完了这些内容,让我来再补充一个告诫吧。我相信在三个领域——活动水平、言语技能和记忆——性格内向的孩子与这些描述是不同的。首先,许多性格内向的孩子没有较高的活动水平。他们可能习惯于久坐而不会参加很多的活动。第二,他们的言语技能可能不明显。他们丰富的词汇库有如一潭死水,如果您没有很好地引导,他们不会自如地表现其丰富的词汇水平。

最后,最好请记住性格内向的人倾向于使用长时记忆,而不是像性格外向的人那样倾向于使用短时记忆。所以,性格内向的孩子在回忆某事时会用较长的时间,

但是一旦他们做了某事,他们便很少会忘记。性格外向的孩子回忆较快但遗忘也快。请浏览所列的条目,看看您的孩子是否表现了其中的一些特性。

培养一个有天赋的或有才能的孩子会是一件鼓舞人心的事情,但同时也是充满困难的事情。以下是一些有帮助的建议。

- ★ 以积极的态度来看待您的孩子的特征;例如,坚持性和固执可以看作是本质相同的特质。
- ★ 评估您孩子的独特的才能或兴趣,并尽力为他或她提供所需要的条件。例如,如果您的孩子喜爱绘画,就为他或她提供绘画所需的材料。
- ★ 做一个有见识的提倡者;您可能需要对教育者谈谈您的孩子。
- ★ 寻求帮助。聪明的婴儿和聪明的初学走路的孩子可能将父母弄得筋疲力尽。寻求家人和朋友的帮助。
- ★ 以尊重的态度倾听您的孩子的讲话;有天赋的孩子可能问无穷无尽的问题并挑战现有的一些观点。概略地解释会带来更多的配合。
- ★ 教您的孩子利用一些资源来寻找您所不能回答的问题的答案。
- ★ 阅读关于天赋的书(我在参考文献中列举了一些),查询网络上的信息,参加有天赋孩子的父母组成的团体,并和其他有天赋孩子的父母进行交流。
- ★ 重视您的孩子的独特性——他们的观点、想法和抱负。不要对他们施加压力。要确信他们在家里感觉很受欣赏和重视。

关于害羞的提示

让我提醒一下,我在第 22 页讨论过成人方面的一个普遍的误解。性格内向的人,并不一定就是容易害羞的人。性格内向和外向的孩子都可能害羞。害羞是一种焦虑的状态,一个人害怕被拒绝、被讥笑或感到困窘。一些害羞的孩子其社交技能较差。他们逃避社交情境,无论这种社交情境是和一个人还是和二十个人在一起,因为他们害怕被拒绝或被排斥。社交活动对他们来说是非常痛苦的事情。他们常常为自己在社交情境中所做的或所说的事情而批判自己。

性格内向的孩子通常都有良好的社交技能,而且都经常喜欢社交情境。他们可能需要自然而然地参与社交活动,如果他们被迫在太长的时间里应付太多的人,就会变得疲惫不堪。他们可能感到不舒服,因为他们不喜欢强行打断别人的交谈,这会使他们感到自己并非群体中的一员。但是,一般来说,性格内向的孩子都喜欢社交活动。尽管如此,如果一个性格内向的孩子对作为一个性格内向的人不断地持有排斥和批判的态度,他或她会变得害羞、压抑或恐惧。

如果性格外向的孩子经常受到羞辱、批评或自尊受到伤害,他们也会变得很害羞。害羞对性格外向的人来说是非常困难的事情。我的一个来访者是一个引人注目的、15岁的害羞的性格外向的人。她想和朋友们在一起,她需要出去玩以便让自己充满活力,但是她却又是如此的焦虑,这使她几乎不能安静地坐上一会儿。在我的办公室里,她将我的摆动式沙发椅摇动得很快,简直让人觉得她是要将自己从窗户中丢出去。当我们开始减少她的社交焦虑并提高她的人际交往技能后,她就能以轻松的心态去参与各种活动了。

对您的害羞的孩子解释害羞和性格内向之间的差异。让他们知道您将帮助他们学会在社交情境中感觉较舒适。尽管一些孩子天生就害羞(大脑中的恐惧中枢较为活跃),但大多数孩子是因为受到批评、羞辱和拒绝而学会了害羞。性格内向或外向的害羞的孩子都需要学习一定的社交技能,以停止他们头脑中批评的声音并增强他们的自信。

我在参考文献中列举了有关害羞的一些优秀的书籍。阅读几本这方面的书,并实践一下当中的一些建议。性格内向和外向是孩子个性的一部分,而且难以改变。而另一方面,害羞却是可以显著地加以改善的。害羞的孩子和成人可以通过学习新的技能而减少大多数的恐惧和焦虑。

父母的力量

孩子是我们人类的将来。

——William Saroyan

我们不能保护我们的孩子免遭世界上所有的危险,但是我们可以影响他们对自己的感觉。当他们还在小的时候,我们可以教他们重视和理解自己的个性。(如果他们能够根据本章前面所讨论的内容学习了解自己的个性状态,这对他们是非常有益的事情。)我们也可以教他们欣赏其他人的个性。如果我们利用我们和孩子之间强有力的关系来帮助他们发展自己的天性,他们就能打下坚实的基础并成长为具有独特性格的成人。性格是一种机能,是我们每个人使用他或她天生的个性的方式。对这一块领地,我们有绝对的控制权。

我们的孩子是在建设性地还是破坏性地发挥他们的天赋和能力? 如果每一个孩子在成长的过程中,都正直诚实、充满好奇心和求知欲、具有深厚的同情心、有爱和被爱的能力,以及有发展内在力量的能力,这个世界将变得更加美好和光明。

思考点

- ★ 观察您的孩子是性格较内向还较外向。
- ★ 思考您的孩子是如何恢复精力的。
- ★ 思考您和您的伴侣的个性。你们是性格内向还是性格外向的人?
- ★ 一家人坐在一起谈谈你们的个性及其对你们日常关系的影响。这样彼此就能更好地和谐相处。

第六章

社交活动：您是聚会上的“傻子” 还是“疯子”？

那个房间可以说是人的海洋。喧闹的声音几乎要震破我的耳膜。我扫视了一遍那个房间，想要寻找一个安全的角落。我的胃开始痉挛。我的呼吸变得急促。我想要逃避。我的丈夫 Mike 却看见了他想要打招呼的朋友。他很兴奋。他喜爱聚会。他穿过拥挤的人群，一路上都在微笑、点头。我径直走向卫生间。我呆在那里，欣赏着壁纸、手巾和肥皂。我真的很喜欢设备完善的卫生间。我开始放松。我的胃也开始放松。我的呼吸恢复正常。过了一会儿，我感到可以离开卫生间这避难所了。我发现 Mike 在群体中。我悄悄地溜到他的身边。他递给我一杯百事可乐。我和人们闲聊。我愉快地听着他们谈天。大笑和谈话真是有趣。一旦我又感到那熟悉的想要撤退的感觉，我便再次回到卫生间。偶尔地，我也会遇见潜藏在卫生间的另外的人。我们认出了对方，并笑了笑。我知道她在计算着到她可以离开且又不会表现得不礼貌的时间还有多久。大家正在共进晚餐，然后是甜点。我吃了两口梅尔巴氏冰淇淋桃，转向 Mike 悄悄地说：“我想五分钟后就走了。”这已经是我在聚会上的很好的表现了。而且，无论您相信与否，即便是这种应对能力的水平，也是我花了好多年的时间才达到的。我喜爱社交聚会——我也去了——只要我知道我可以很快就离开。如果我知道很快我就可以回家钻进我的睡衣裤，享受卧室的平静与宁静，我就能够忍受社交聚会上让人不舒服的感觉以及精力的消耗。实际上，我发现我对内向的性格越是了解，我就越容易应对社交活动。

我接触过的许多性格内向的人，有的是我的来访者，有的是为写这本书而去采访过的人，他们都觉得即便自己喜欢与人们在一起，但在社交活动时也会感到很不

舒服。实际上,许多人对我所描述的“藏到卫生间去”的做法都表示认同,并笑着问:“噢,您也是这样的吗?”

我的来访者 Emily 在一个星期一的早晨走进了我的办公室,她从我面前经过,将自己扔进摆动式沙发椅。“我得了社交综合征了。”她笑着说,“这个周末我去参加了两次聚会,而且我玩得很开心,但是我变得筋疲力尽的了。为什么我会感到如此的疲惫呢?”

大多数性格内向的人都有很好的人际交往技能,并且都与朋友和家人享有良好的关系。事实上,许多人还因职业的需要与很多的人接触,就像我一样。那么,为什么社交聚会常常使他们感到焦虑和疲惫不堪呢?

问题的答案就在于,在人群中的社交活动需要付出大量的精力。首先,准备好外出要花费精力,因为性格内向的人往往会事先做好考虑,并设想对他们来说后面的情况会是怎样的:他们将会以感到疲倦、不舒服或焦虑而告终。第二,大多数性格内向的人需要逐步融入到社交情境之中,以便适应社交活动上的各种刺激。喧闹声、灯光、音乐、陌生的面孔、熟悉的面孔、吃东西、喝饮料、各种各样的气味——所有的一切都使大脑超负荷运转。最后,仅仅是身体周围满满的人,朋友或仇敌,都会消耗性格内向的人的大量精力。

敏捷的对答 VS. 独立地讲话

为了创造美好的人生,您必须成为您自己。

——Bill Jackson 博士

大多数社交聚会上的交谈方式是为性格外向的人安排的,这可以为他们提供大量的刺激。但这与性格内向的人的天性却相违背,而且是非常的苛求。闲谈通常集中在近期的新闻、天气和运动这些话题上;这种谈话是高声的、大家争着说的,而且是快节奏的。人们通常是站着谈话;他们表情丰富,眼神直接交流。他们自发地说话,彼此随意打断左右的讲话,并问大量个人的问题。跟不上这些闲谈的人们通常看起来或感觉起来都是尴尬的。他们虽然没有被赶出,但实际上已经被这个群体给忽视了。

最近我接到一个电话,是一个 13 岁男孩 Cameron 的母亲打来的。“Cameron 想

与咨询师谈谈，”她解释说，“他在网络上初步诊断了一下自己，他认为自己有社交焦虑。”当 Cameron 进来时，他谈论自己的生活状况，几分钟后，我便了解到他有许多朋友——邀请他出去玩的朋友。“告诉我，你为什么认为自己有社交焦虑呢？”我说道。“噢，”他说，“我讨厌如此多的平常的活动——去沙滩以及去演唱会，午餐时到处是人，以及在同学面前开玩笑。我总是觉得我不适合这样的群体。我要么觉得被忽视，要么就成为了众人瞩目的焦点。”Cameron 没有意识到问题的原因，但是他很了解自己。

性格内向的人可以通过与人一对一地谈论他们感兴趣的话题而感到很有活力，而且他们可以通过复杂的讨论，彼此都认真地思考对方的观点，从而获得充沛的精力。我认为这种交谈是有创造力的交谈，因为它可以不停地产生新的观点。这种发展性的谈话的节奏对性格内向的人来说比较合适，因为他们可以坐着慢慢地谈。（站着似乎需要更多的精力，并会增加暴露自己的感觉。）他们也可以听得比说得多，在进入谈话前先停顿一下，并体验到较少的干扰。（如果他们想要减少刺激）他们可以眼睛看着其他地方而不会失去与对方的联系。微笑不是很重要了，让人尴尬的个人问题也不是一个问题了（他们可以回答也可以不回答），而且他们不会感到自己似乎得到太多或太少的关注。在一对一的交流中，他们更有可能被请求发表意见。而且，如果一个性格内向的人没有任何序言就开始评论某个问题，对方通常可以请他发表关系更紧密的观点。如果产生了讨厌的大脑锁定，您可以没有任何问题地说：“啊，我想说的事情从我的脑海中逃跑了。”当说到使性格内向的人发生社交困难的问题时，不难理解为什么大多数人，甚至是大多数性格内向的人，将它和害羞相混淆了。

个性的困惑

让性格内向的人感觉很迷惑的是，有时候他们也很喜欢参加闹哄哄的、到处都是人的、一群一群站着谈论的社交活动，而且也感到很有精力。而下一次他们可能又感到那样的活动太耗费精力。是什么给予他们精力呢？因为大多数性格内向的人感到他们应该享受交往的乐趣，他们想知道为什么自己不能经常充满活力。（当性格外向的人感到有内倾的趋势时，他们会将这种情况理解为“我只是需要一些休息”。因为他们感到交往让自己很舒服，他们几乎不会去想筋疲力尽的感觉。这似

乎不会让他们有什么不安——也不会让他们感觉很迷惑。)实际情况是,我们是生来就具有外倾或内倾的身体机能。而且,如果条件合适(我们未必认识到其原因),我们的身体和大脑也渴望一些外倾。确实,我们会有喜欢某一次闲聊或在某次聚会上表现很活泼的时候。然而,如果您处于个性连续体的较为内向的那一端,您的更为普遍的体验是在社交活动后需要休息。

去或不去,难解之题

无所事事毫无快乐可言,快乐在于忙里偷闲。

——Mary Wilson Little

性格内向的人经常为是否要去参加某次社交聚会而进行剧烈的思想斗争。我们满脑子都是我们应该做什么,而忘记了考虑我们想做什么。很显然地,在某些场合,我们没有任何选择的余地——例如,某些与工作有关的活动、家庭聚会,或您的最好的朋友的婚礼。但是也有很多的时候,我们可以选择。

尽管大多数关于害羞的书都建议,您*不需要参加即将来临的每一次活动*。但在另一方面,如果您逃避全部的活动,结果您会感到很孤独。而且,您会认为自己是害怕参加社交活动的人,就不用说您会错过多少美妙的时光了。

对于生活中的大多数事情,都有折衷的办法,那通常也是最好的选择。所以学着对一些即将来临的社交活动问自己一些具体的问题,这可以帮助您全面地思考您是否应该去。可以用几天的时间来保持中立的态度。这意味着您有两个很好的选择。对您自己说:“到星期三,我将决定是否去并告诉 Hannah 我的想法。”如果您不去参加,您可能会后悔。但那也没有关系。这并不意味着您做了一个错误的决定。如果您练习给自己一些选择,您会开始发现有的时候您的*确*想出去。

当您试图决定是否去参加一次聚会时,以下是您可以用来问自己的一些问题:

- ★ 这次活动对我的事业或我的伴侣的事业有益吗?
- ★ 这次活动对我来说很重要吗——我信任的慈善机构的资金筹集活动或我支持的政党的资金筹集活动,或是我的一个好朋友举办的聚会?
- ★ 这次活动我会成为大家关注的焦点吗——会被邀请用麦克风讲话或为其他

人作介绍吗？

★ 这是只有一次机会还是不久又将举办的活动？

★ 会是我讨厌的活动——如电影首映、烤肉野餐会、拍卖活动、将要喝很多酒的活动吗？

★ 那里会有较少的、中等的，还是很多的人？

★ 我认识参加活动的很多人、一些人，还是一个也不认识？

★ 如果我不参加这次活动，会伤害到我在意的某个人的感情吗？

★ 最近我外出参加的社交活动是太多，还是太少了？

有时，可以同意您自己扩大一些社交活动，锻炼一下自己的社交能力。例如，如果那种社交场合对您或您的伴侣的职业生涯很重要，可以考虑参加一会儿。与您应该见面的人，比如说与您的领导谈谈话，然后再离开。浅尝辄止是非常可以接受的选择。如果您发现自己玩得很开心，您呆的时间可以稍微长一点。

反对和赞同

我测验过许多性格内向的人，问他们害怕什么样的社交聚会以及哪一些社交活动他们觉得较为有趣而不让人觉得厌倦。这些列表反映了个人的偏爱。思考一下您对以下提到的不同的活动有什么感觉。属于反对类别的有鸡尾酒会、慈善活动、招待会、人多的活动、公司的野餐活动、烛光/野餐聚会、野营、沙滩聚会、大型运动会、震耳欲聋的演唱会，以及作为正式场合列队欢迎客人的主人或主宾等。请注意有多少活动是要求站着的。

而表示赞同的活动类型有博物馆展览（特别是有录音向导和凳子的）、讲座、有导游陪伴的小型旅游、郊游野餐、音乐会、向孕妇或新娘赠送礼物的送礼会（如果您不是准妈妈，也不是新娘，那么关注的焦点不会在您的身上）、小型的晚餐聚会、家庭聚会、电影欣赏、班级聚会、与一个朋友散步、与一个朋友乘车旅游，以及个人的运动。

得体的拒绝

得体的关键在于不要尖刻。

——Colleen Carney

性格内向的人经常因为不想出席某种社交场合而感到内疚或困窘。结果,当他们在拒绝邀请时,即便他们对邀请非常在意,也可能表现得非常的草率、不客气或不在意。有时候,他们试图通过不给予答复而避免说“不”。这使问题变得更糟。

学习得体地说“不”,这对大家都有益无害,可以使男主人和女主人都不会感到受到轻待。合适的做法是对他们的邀请表示感谢,如果愿意,表明很乐意得到他们的再次邀请。

逐渐放松自我的束缚

许多性格内向的人是用性格外向的人的标准来确定自己的社交规则的。这些年,我了解到的这类例子如:我必须去参加自己受到邀请的所有活动;我必须在那里呆全部的时间;我必须和很多人说话;我必须让自己看起来玩得非常开心;我必须适应;我必须不要表现得很紧张。

有益的做法是,抛弃那些僵硬而苛求的期望,并试着发展一些充满情趣且可以变通的行事指南。例如,在彩色的指示卡上写一些“允许”以便您在以后的日子里使用。把它们放在一个小盒子里面,以便您能反复地使用它们。以下就是一些可能发生的事情。

给我自己:

- 允许开车到聚会附近,看一看而不进去。
- 允许去参加聚会并在十五分钟、一小时、两小时,或您希望的任何时间离开。
- 允许去参加聚会,吃一个抹有巧克力的草莓,然后再离开。

- 允许去参加聚会并只和一个人谈话。
- 允许去参加聚会并只是看看别人的表现(我最喜爱的一种方式)。
- 允许去参加聚会并可以感觉紧张。
- 允许去参加聚会并只和十岁以下的小客人说话。

记着,必要的时候,说个小小的谎言也是可以的。许多性格内向的人倾向于一丝不苟地展现自己的诚实,而这并不总是对自己最好的方式。例如,如果您在拒绝参加某个聚会的邀请时说:“我没有精力。”邀请您的男主人或女主人肯定会多心了。正如 Jane Austen 向我们指出的,在社会上生活,意味着我们必须在人与人之间的互动中不时地加点“润滑油”。否则,关系就僵住了。

以下是一些简单但很得体的说“不”的方式:

- ★ “我非常高兴您能想到要邀请我。遗憾的是,我来不了。”(您不一定总是要给出一个原因。)
- ★ “我真的希望我们能来参加你们的聚会,但是我们那天已经有安排了。非常感谢您的邀请。”
- ★ “噢,亲爱的,我们那天不能来参加,但是我们非常愿意下一次来参加。”
- ★ “非常感谢您的邀请。我们只能来一会儿,因为我们还得去另外一个地方,但是我们不想错过这次与您见面的机会。我们能带一些什么东西来吗?”

精力的保存

想一想蕴藏在橡树果实中的惊人的能量吧!

您将它埋葬在土地之下,而它迅速长成一棵巨大的橡树!

——George Bernard Shaw

在您某天晚上要出去玩之前,重要的是要储存精力。就像大坝积蓄水流以利

用它的能量一样,您应该积蓄精力以应对在外面的消耗。以下是可能对您有帮助的一些提示:

- ★ 在同一个星期不要安排太多的社交活动。
- ★ 在聚会前散步、阅读、小睡一会儿,或坐一会儿。
- ★ 当您对聚会感到焦虑时,多喝一点水并做做深呼吸。
- ★ 在您离开家以前,吃一些富含蛋白质的食物以增加您的精力。
- ★ 让帮着照看小孩的人早一点到,这样您就可以不受干扰地做好准备。
- ★ 在去聚会的路上听一听让人放松的录音带或让人平静的音乐。
- ★ 留出第二天早上的时间来恢复精力。

预先的考虑

担忧是在问题真正到来之前所付出的利息。

——William Ralph Inge

许多性格内向的人倾向于在事前有太多的担心。他们提前就在思考什么会出错,或是回忆自己上次出去后是多么的疲倦。这会增加对社交活动的担忧。如果您头脑中想象着自己洒了一些调味酱在衬衣上,或是想象着自己疲惫地从婚礼上回家的场景,请试着改变您的焦虑。

- ★ 与您的伴侣谈谈您的担心,并一起小小地幽默它一下。
- ★ 暗示您自己:“我将玩得很开心,我能应对将发生的一切。”
- ★ 如果您总是在想着一些让您困窘的事情,请告诉您自己:“我不需要想那些事情。”
- ★ 设想您自己是在自己非常喜欢的社交场合上。
- ★ 期待遇见一位会来参加这次活动的朋友。
- ★ 暗示自己:我能调整好自己的精力。

姓名标签

大多数性格内向的人都不喜欢姓名标签,因为它们会带来自己

不希望受到的关注并增加暴露的感觉,但是在某些场合它们却是需要的。以下是使标签更幽默好玩的一些提示:

- 将您的姓名的每一个字母都用不同的颜色来书写。
- 画一张可爱的图画来代替您的姓名或画在您的姓名旁边。
- 将标签戴在一个不太引人注意的地方。
- 不要佩戴姓名标签。

到达的策略

当您到达社交场合时,您可以通过意识到自己不需要像一个性格外向的人那样进入聚会的场所而减少一些心理压力。您需要像一个性格内向的人那样走进,通常是用一段时间先观察一会儿。慢慢地使您自己适应聚会的氛围——就像深海潜水员控制他向水面的上升一样,从二百英尺,到一百英尺,等等——以减少社会的“压力”。逐步地放松并融入到聚会之中。

★ 别忘了,当您到门口时可能会感到紧张(提醒自己感到不安也没有关系)。

深深地吸两大口气,然后按门铃。

★ 您一进去就选择一个可以休息并可以观看整个房间的位置(例如坐在火炉旁边、坐在沙发的边上)。

★ 找到女主人,打个招呼,并问是否可以帮忙做点什么(能够帮忙通常可以让人感觉自己身处其中)。

★ 如果他或她不是很忙碌,可以请求男主人或女主人带领参观一下他们的房屋——或仅仅是四处走走、看看他们的相片。

★ 从您的观察位置上,注意自己的感触如何。您开始适应这里的氛围了吗?

★ 当您开始有点适应这里的氛围时,注意看看是否有另外的“可以休息的地方”,找一个可以谈话的朋友或是加入某个谈话的人群。

★ 有一些人喜欢在整个聚会的过程中都和自己认识的人呆在一起;而另一些

人喜欢认识新的朋友。您可以自己加以选择。

七项非正式的社交策略

做好准备就意味着胜利了一半。

——Cervantes

一旦我们进入社交的场合,我们就准备着与人们有一些交往,但是如何交往呢?我们中的大多数人会走与朋友相处的捷径——即与自己认识的人呆在一起。但是如果我们一个人也不认识,或我们的朋友非常地忙碌,或我们想结识新朋友呢?以下的一些策略可以使结识新朋友更为容易一些。

策略 1: 做一个海葵

Patrick 是一个性格内向的人,他在华盛顿参加一个会议时进入了一个只有站立的人群的房间。他一个人也不认识。被许多推来搡去的商人包围着,Patrick 开始感到整个身体和胃部都很不舒服。幸运的是,他事先就知道如何面对这样的情境,所以他深深地吸了一口气——并走出了那个房间。他随意地走到楼上的阳台,那里有一些空着的松软的椅子。他坐进其中的一把椅子,观看楼下热闹的场景。过了一会儿,另外几个从下面拥挤的人群中逃跑出来的人也上来了。很快地,他们也都坐下并以性格内向的人的节奏攀谈起来。

这就是我称之为海葵的策略,也是我在参加大型聚会时最喜欢的一个策略。海葵是一种将自己附着在岩石上的生物,它们的触须随着海水四处摆动。当漂浮物带来一些可以吃的东西时,海葵的触须就将它们抓住。

当我在聚会上寻找座位时,我总是有这样的感觉。找个位子坐下,固定在我的“岩石”上,比在房间里走来走去让我感觉舒服许多。我非常确信的是,或早或迟,总会有人来到旁边。我只要友好地稍微笑一笑,他们通常就会停下来愉快地与我进行交流。一些人暂时呆在那儿,而一些人离开。很快,又会有另外的人走过来聊上几句。

策略 2：“好像……”地行动

当我在研究生阶段学习做一名心理咨询师时，老师教我们要“好像……”地行动。这是一种方式，可以帮助您尝试一种新的技能或新的角色直到它成为您的一部分。假装知道您要做什么并且很有信心，您将开始相信您可以做那件事情。在您真的能做某事前，假装会做这件事情，是您学习做事的另外一种方式。最初，我对教授的这种教法感到非常恼怒——他是在开玩笑吗？我怎么能够假装会做这么重要的工作？很快，我就意识到作为一名没有什么经验的心理咨询师，“好像会……”地行动是我有的一切。它是一个有力的工具，而且它很有作用。

许多性格内向的人都非常重视成为一个可靠的人，我也一样，所以我总是提醒自己与我的“行为”紧密地联系在一起的有哪些真正的特性。以下是我提出的一些：

- ★ 首先，我知道我能够很好地倾听。
- ★ 第二，我知道我能够反思我所听到的事情。
- ★ 第三，我知道最终我得说点什么，即便是简单地说一句“我非常希望下星期能听到更多这方面的消息”。
- ★ 第四，我的目的是能够有所帮助。

所以，在心理咨询的过程中，我会自然进入倾听的模式中。很快地，就像是儿童骑着自行车一样，并没有意识到帮助训练的车轮已经离开地面，我开始感到没有那“好像”作为“帮助训练的车轮”，我也可以作一名咨询师了。

这种体验可以怎样转变到社会生活中？当您进入一次宴会或聚会场合时，让您的举止“好像”是一个自信的性格内向的客人一样。想象您自己看起来很镇静。回忆某一次您与人交往时态度很自信。采纳“我将假装会做，直到真的会做”的态度。对陌生人微笑。看着人们，并对他们保持一种好奇心。提醒自己：尽管您可能感到不安，但是您看起来很平静。

您的计划与您的感觉是不同的。提醒您自己，您有很多有趣的事情可以说。使您的目光与某人相接触，然后加入他们那个群体。您可以倾听人们正在说什么，您可以对他们的说法加以评论，而且您可以补充一些观点。在几分钟后，换到另外的一个群体中。很快，辅助您的“车轮”将离开地面，而且您将感到非常的放松。这些体验不会一直都是很好。您可能一开始会体验到讨厌的、极度紧张不安的感

觉——焦虑到了极点——以及您可能有一些尴尬的时刻。但是,总的来说您的表现会“非常好”。而且,您的举止越是“好像”很有把握,您就将变得越自信。特别地,自从您学着从秘密的技巧发展到与人交往的这些技能,“好像是”的您,已经成为您的一部分了。那就是没有一点恐惧的您。

策略 3: 利用装饰品

我的一位性格内向的朋友教了我一个很好的技巧。当她去参加聚会时戴上一个装饰品——通常是她的一条陶瓷的项链,上面有很小的画像。一个是有造型活泼的猫的装饰品。另一个是有一些精神抖擞、舞姿翩翩的人腾跃着、环绕着的一条项链。它们看起来是让人幻想无穷并容易激起人好奇心的。人们问她这些奇妙的图像。它们是什么?她是从哪里得到这条项链的?谈话就开始了。其他参加社交活动的人也因有东西可以关注和评论而感到放松。

起初,您可能以为戴上一些装饰品会将太多的注意力吸引到您的身上,并使您感到压力更大。但是我的来访者发现这种情况几乎不会发生。装饰品的作用是将大家的注意力吸引到装饰品,而不是您本身。

戴一个饰针、一个古老的政治徽章、装在小盒里的微型图片、滑稽的帽子、不寻常的头发装饰品,或一只特别的戒指或手表等都是很有趣的。我有一只小熊维尼的手表(小熊从蜜蜂那儿跑开),而且居然有人告诉我,“噢,我知道如果您戴着一只小熊维尼的手表,您不会太糟糕。”我也有一双滑稽的袜子,而且我总是很惊奇居然有那么多人注意到它们在我宽松的裤子下偷偷地看着人们。我喜欢穿镶嵌有精致的亮晶晶的装饰品或人造钻石的鞋子。它们通常会获得一次或两次评价。至于领带, Mike 有很多上面有活泼的图案的领带。人们见面后总是会马上就开始与他谈论上面那些可爱的卡通图案。如果您只想得到某些人的评论,选择一些精致的饰品。如果选择正确了,您的装饰品将吸引那些您想和他们谈话的人。我喜欢有幽默感的人,所以当我戴着我的 Groucho 眼镜^①或有着松软耳朵的小猎犬的袜子,我通常喜欢那些笑它们的人。而且人们会因为我的装饰品而认为我挺好。当我对小孩子进行心理咨询时,我总是在第一次面谈时挎上我的米老鼠腰包。孩子们马

^① 译者注:连有眉毛、髭须和假鼻子的眼镜,通常用于化妆舞会等场合。其来源可能与美国三四十年代喜剧明星 Groucho Max 有关,此人典型形象为浓眉、髭须、大鼻子并戴眼镜。

上就对它和我都感到很兴奋了。

宠物和孩子是很好的装饰品(而且,当然远不止这些)。另外的很好的装饰品是照相机。通常都是在社交场合感到最尴尬的人在为别人照相。许多处于公众注意中心的性格内向的人——Tipper Gore 就是一个很好的例子——发现帮别人照相是件很舒服的事情。他们使用内向的能力从一定的距离观察——在闲谈“之外”,但又在群体“之内”。这是调整他们受到的刺激的非常聪明的方式。

策略 4: 友好的面孔

如我在本章开始处所提及的,对性格内向的人来说,在社交场合与陌生人见面的时候,有一些事特别地成问题,比如说眼神的交流、随便的闲谈、知道什么时候该微笑,以及应付一些尴尬的时刻(如忘记一个朋友的姓名)。应该记住的是,与不认识的人在一起,即便是性格外向的人也会有尴尬的时候。

眼神的交流:眼神交流会增加刺激,所以我们性格内向的人倾向于逃避它。为了减少刺激而将眼神移开是可以的。秘诀就是要知道什么时候可以眼睛看着旁边。在此,有一些建议:

- ★ 当人们和您谈话时,您应该直视对方的目光。
- ★ 当您在谈话时,您可以看着旁边,并似乎仍然在谈话“之中”。
- ★ 使用眼神交流来突出重点。专注地看着某人以增强您说话的影响力。
- ★ 眼睛可以不用字词就表达大量的意思,所以练习扬高您的眉毛(噢,真的?)、眨眼(哎哟!)、转动您的眼珠(我不相信!),以及睁大您的眼睛(您在开玩笑!)来扩充您的非言语的表达。

您的蒙娜丽莎式的微笑:人类微笑和展示自己的表情的原因是要加入其他人。性格内向的人专注于内在世界,而且他们通常不期望来自外部世界的反应。结果他们倾向于有一张平静的面孔,没有表情,也没有笑容。无意识地,他们知道表现得更活泼一些可能带来更多的刺激和分心。但是,那些社交聚会的常客们通常是拼命地寻找友好的面孔,缺少表情对他们来说会是无吸引力的,甚至是让人望而却步的。同时,如果您到了另一个极端,笑得太多,您可能感到这对其他沉默的或害羞的人又太冒犯了。您想变成一只动不动就露出牙齿嘻嘻笑的讨好人的“柴郡猫”(Cheshire Cat)吗?

所以,学习一下微笑的艺术。首先是笑不露齿。在您感到与某人在一起比较舒服时,微笑时可以露出一点点牙齿。顺便说一下,研究表明我们能够通过微笑提高自己的情绪——它影响我们大脑中的“使情绪高涨”的化学成分。

策略 5: 随便的闲谈

许多性格内向的人没有认识到随便的闲谈是每个人都可以学会的。随便的闲谈由四个部分组成:开始、维持、过渡和结束。

开始。做好准备是童子军^①的座右铭,而且它对宴会上的交谈也很有用。在您参加一次会议、宴会,或其他聚会之前,读一本杂志或一份报纸,或是看一期流行的电视节目或一场电影来寻找一些谈话的素材。回想最新的政治话题,并准备一些评论、观点或问题。如果您想加入一个正在谈话的群体,研究表明最好的进入方式是问一个与大家正在讨论的话题相关的问题。不要进入一个群体就转移到一个新的话题。这个群体会觉得受到威胁。

开始的问话是开放式的、中立的问题,有助于邀请其他人来与您交谈,所以写下几行您可以说的关于您自己或这个聚会的话语。就好像上正菜前所上的开胃小菜一样,这儿行话语可以激起大家的兴趣。它们可以给其他人一个开始说话的机会。在镜子面前或与一个朋友在一起时练习说几句这样的话。以下是一些例子:

★“嗨,我叫 Marti。您是怎么认识这位主人的?”

★“嗨,我很喜欢他们正在演奏的音乐。您知道这个曲子的名字吗?”

★“嗨,我叫 Marti, Jim 是我的老板。这个家很漂亮,对吗?”

★“这些吃的很可口,对吧?”

★“我很喜爱这个后院。”

维持。学会发表一些评论,使谈话得以继续下去,也可以用一些启发性的问题来维持彼此的谈话。“维持”是要问人们的观点或评价。如果话题是最新的票房记录者或流行的电视节目,以下是一些维持谈话的问题:

★“您看过那部电影吗?”

★“它是关于什么的?”

① 译者注:美国的一种儿童训练中心。

★“您觉得它怎么样?”

★“那部电影有什么寓意?”

★“您觉得他们表演得怎么样?”

★“我想知道为什么那个节目那么受欢迎,您认为呢?”

过渡。性格内向的人在大家闲谈时常常会感到手足无措。如果交谈开始有点无话可说了,或开始有点不舒服或太个人化了,他们会感到更加的局促不安。比较好的办法是记着您有控制话题的能力。使用它来使谈话在“触礁”和解散之前就转到安全的地方。将谈话引导回前面所谈论的某件事情上通常是个很好的主意。例如:

★“您说您曾经是一名教师。您是教几年级的呢?”

★“您提到你们的假期,我在想你们去了哪里呢?”

★“刚才您说您有个儿子。他有多大了?”

谈话中让人不舒服的时刻也可能意味着到离开的时间了。记着,如果谈话不仅是无话可说而且是行将完结,那么就不要再尝试维持它。如果您意识到那个问您个人问题的人太爱打听别人的隐私而又不理会您的暗示,那么就别再尝试维持彼此的谈话。或者,如果是你们两人中有人想要休息了,那么就休息一会儿。您可以采用下面的一条建议来结束大家的谈话。

结束。社会研究发现,站着聊天的群体平均可以持续 5 到 20 分钟,30 分钟是最多的了。所以,如果有人走到另外的群体时,请不要生气。这似乎是动物的本性。“我不想离开这个有趣的谈话,但是我看见 Jake 在那边而我需要过去和他说点什么。”如果您真的很喜欢与某人谈话,您可以以后再找机会与他或她谈谈。如果您愿意,您可以在离开之前向对方索取电话号码或名片说:“我想什么时候能与您一起喝杯咖啡。我可以给您打电话吗?”

当您准备离开一个一对一的交谈或是离开谈话的群体时,重要的是要说点什么。不要像一个鬼魂一样无声无息地就离开了。告别的话应该简单明了。这几行话语可以帮助您从谈话中脱开,所以请练习它们——而且,如果某人对您说了这些话,请不要主观臆断。

★“很抱歉,我需要去给我的杯子加点水。”

★“我很喜欢与您的谈话,但是我看见我的老板在那边,我得过去打个招呼。”

- ★ “很抱歉,但我约好这会儿给我的孩子打个电话。”
 - ★ “很抱歉,我现在要去拿点饮料。我非常愿意一会儿再与您谈话。”
 - ★ “请问卫生间在那边吗? 非常感谢。”
 - ★ “噢,那是 Sam。我得去跟他打个招呼。”
 - ★ “很抱歉,但是我答应了女主人要去厨房帮忙做几分钟事情。”
 - ★ “我想我现在要去拿点吃的了——排队的人似乎少了很多。”
- 如果您是那个要被“抛弃”的人,只需要说一些简短但亲切的话并让对方离开:
- ★ “很高兴与您谈天。”
 - ★ “我很高兴遇见您。”
 - ★ “我很喜欢我们的谈话。”
 - ★ “祝您晚上玩得开心。”

策略 6: 应急策略

如果您练习这些使闲谈变得顺畅的策略,但是,尽管您做好了充分的准备,您还是失败了,头脑一片空白,开始坐立不安,那么您能采取一些什么措施来“急救”? 以下是陷于困境时的一些应对方式。它们可以帮助您减少“刺激太大”的感觉并减少您的焦虑。

- ★ 做几个深呼吸。这通常都是很有效的方法。
- ★ 离开。找一个新的位子来坐着或站着并四处看看。
- ★ 到卫生间休息一会儿。在额头上放一个湿毛巾并将眼睛闭上几分钟。
- ★ 提醒您自己“那与我无关”。如果您想解开心中的疙瘩,就反复地说。告诉您自己,您很快就没事了。
- ★ 邀请一位朋友或您的伴侣与您一起出去一会儿。
- ★ 四处走走并轻轻哼唱(这似乎可以转变您的情绪)。
- ★ 如果您要出去并准备离开,要让您的同伴知道。如果您提前给出一些暗示,会比较有帮助。

当您的情绪还没有到危机状态,观察一下其他人是怎样应付自己对“新鲜空气”的需求的。如果您问问您的一些朋友,您会惊讶地发现他们有着各种各样的应急的休息方式。

策略 7: 圣烛节

经常是在聚会上发生了一些令人心烦的事情之后,我们就会在脑海中一遍又一遍地回想那件事情:我们说了些什么,其他人又做了些什么。[有点像电影《圣烛节》(*Groundhog Day*)中,Bill Murray 反反复复地回味、重温相同的一天一样。]

当然,那是我们自己内在的批评,为任何可能的错误而责备自己——我们说话太少、说话太多、没有足够多的微笑、感到太不舒服。那是一种痛苦的折磨,需要将它打断。

我曾经有一个来访者,Lori,她是一名物理学教授。她有着非常严厉的内在评价,批评她的每一步行动。在治疗的过程中,Lori 和我努力地减轻她那审判的力量。Lori 头脑中的图像开始是保守的、面孔严肃、头发灰白、穿着黑色长袍的妇女,她重重地敲打着她的小木槌,并向 Lori 大声疾呼。慢慢地,她头脑中的图像变成了穿着夏威夷衬衫的从容不迫的教师。这一新的、面带微笑的、善于接受的“劝导者”啜饮着热带冰茶,茶里漂着一朵伞状小花。她还说着话,如:“嗨,放松些,您做得棒极了,和我喝杯茶吧。”

如果您在社交聚会之后,意识到有一些否定的话语一直在您的脑海中盘旋,试着想象那批评您的“法官”的样子。首先,告诉他或她:“别讲话。”然后,转移注意力去想一些愉快的事情,比如说海滩、露营、下雪或下雨的日子等。最后,用较亲切、柔和、充满鼓励的话语如“您做得很棒”来取代那批评的声音。如果这些都不起作用,那么想一想某个友善的人,他可能是您在生活中、电影中或电视上所听说过的人物,并让他或她来鼓励您。或许,您可以想象在《绿野仙踪》(*Oz*)中鼓励 Dorothy 的善良的 Glenda,或帮助灰姑娘的仙女教母,或(坚定、公平的前 UCLA 篮球教练) John Wooden,他期望他的队有好的成绩,但是他也知道每个人都有失误的时候。

这是我的聚会, 只要我愿意,我可以大喊大叫

如果聚会、表演或会议是在您的房子里,情况会怎样? 您可能会感到刺激太大,并总是想着人们在您的家里穿梭的样子,而这种想象会浪费掉您大量的精力。因此,尽量使这种场合变得容易、方便一些。使它简单一些。选择那些您可以提早

作准备的菜肴、外卖或是吃便餐。对性格内向的人来说,既要烹调饭菜又要招待客人通常比较困难。邀请客人时,确定一个开始和结束的时间。如果由您负责决定请哪些客人,那么坚持请那些您喜欢的人。要保证对您和您的家来说,客人的人数不是太多。看一看您是否可以对每一个性格外向的人邀请至少两位性格内向的人。

试着想出一种活动来鼓励人们相互聊天。以下是我曾经安排过的一项活动。在门厅的桌子上,我放了一个装满高尔夫球、夹子、椒盐卷饼、骰子或弹珠的巨大的广口瓶。这些东西的种类越多,效果越好。然后,我让每一位客人在一张小纸片上写下他或她的姓名,并写下广口瓶中估计有多少种东西。当客人们在相互讨论时,这就为他们提供了一些谈资。稍后,在聚会的过程中,我宣布获胜者并分发逗人高兴的奖品。

打破坚冰

我喜欢安排一些可以鼓励人们相互交流的游戏。我最喜爱的一个游戏是将著名人物(或动物)的姓名别在客人的背上。(我通常是让我的孩子或一个朋友来做这件事情。)那些姓名可能来自电影、文学作品或体育运动,只要是最适合我的团体的就好。

这一安排是用来客人们彼此问“是”或“否”的问题,以试着判断他们的背上别的是谁的姓名。“我现在仍然是活着的吗?”“我曾获得奥斯卡奖吗?”“我有尾巴吗?”“我的运动是团队运动吗?”我总是发现“猜测著名人物或动物的名字”的这个游戏对所有年龄的害羞和安静的人们来说都是一个很好的“破冰船”,它可以使气氛变得非常融洽。能够正确猜到自己背上的名字的客人可以获得很好玩的小礼物。

如果是一个小型聚会,我喜欢安排群体的活动或是包括我的所有客人的活动:将爆米花穿成串、剥玉米粒、布置圣诞树、切香蕉片或收集每个人做的比萨等。

从聚会上离开:最精彩的部分

在您穿过河流之前,千万不要冒犯河中的短鼻鳄鱼。

——Cordell Hull

在您参加聚会之前,先要考虑好逃跑的计划。在头脑中确定一个具体的离开的时间。用这种方式您可以知道自己的精力有保证。提前与您的伴侣讨论这个问题。如果您愿意,您可以呆得时间长一点。(如果这样的情况的确发生了,回忆并欣赏这一时刻。因为想要多呆一会儿的美好的感觉不会经常出现。)

无论是什么时候,只要可能就安排好自己的交通工具。在这种情况下,您可以在想要离开的时候就离开,而不必被迫呆到聚会结束。虽然您和您的伴侣分别开车去赴宴的想法看起来有点奇怪,但从长远来看这很有好处。当你们感到已经做好准备后可以分别地离开,这可以避免当您不得不等着一起走或是被迫早早地就离开而可能产生的愤恨。

而且,到走的时候,不要忘记对主人说声“再见”。有时候,性格内向的人太迫不及待地想要离开,以至于忘记了说声“谢谢”。

当您准备离开时,以下是一些屡试不爽的、很可靠的道别的话语:

- ★“我已经是精疲力竭了,所以我打算走了,但是今天过得真的很开心。”
- ★“我今天玩得非常开心,很抱歉我现在得走了。”
- ★“我答应过要在不是很晚的时间回家,所以我们现在得走了。”
- ★“我们今天过得真的很高兴。看见了每一个人,真的很棒。非常感谢您能邀请我们。”
- ★“不好意思,我明天早晨很早就要从家里出发。今天的聚会非常好。很快又会见面再聊。”

如果您感觉自己一次会面都不能再忍受了,那么不要说再见就离开,但是一定要在第二天打个电话、发个电子邮件或邮寄一个表示感谢的卡片。记着,对性格内向的人来说,有很多的方式都可以帮助您不需要通过电话或面对面的谈话而维持很有意义的人际关系并保持自我。

过节：上了身不由己之路？

命运是您唯一的礼物。

——Ralph Waldo Emerson

节日是高度浪费精力的时候。对性格内向的人来说，可能刺激太大。即便是性格外向的人也可能感到太忙乱了。寻找不太拥挤和喧闹的方式来庆祝。许多家庭年复一年地计划庆祝的方式，而没有问一问自己那是否的确就是自己希望的方式，也没有相互讨论一下新的庆祝方式。为什么？因为“那是我们一贯的庆祝方式”。

从过节的“机械模式”中走出来。稍微想一想做点其他不同的事情的可能性。问家庭中的其他成员，什么对他们来说最有意义。并问您自己同样的问题。如果每个人都喜欢以前的庆祝方式，那么就像以前那样庆祝吧。如果他们愿意试一试一些新的方式，那么大家一起来尝试。

比如说，如果你们在一天里得去走访两家的亲戚，这对性格内向的人来说刺激太大了——无论是孩子还是大人——那么，将这走亲戚分作两天去进行。或者考虑只呆两小时——而不是半天——在一个地方。或者，安排大家一起外出，去一些安静的地方。

不是像传统的方式那样大家围坐在琳琅满目的餐桌前过感恩节，我的一个朋友和她的家人选择去红杉林野餐，大家漫步在松软的松针上，还吃了一顿包括火鸡三明治的盛宴。然后，他们躺下倾听阵阵松涛声。

也许您喜欢开始一种新的家庭惯例，就像在沙滩上比赛寻找复活节彩蛋，或是去收容所提供食物之类的活动。我的一个来访者从当地的大学邀请了一位外国大学生到家里来过节。

尽您所能使节日过得丰富多彩但又简便。抛弃那些您不能做的或您不喜欢的庆祝方式。对节日的期盼会很快用光您的精力，所以请记住经常给您自己提供充足的选择。

电话恐惧症

在我分发给性格内向的人询问其内向体验的问卷中，有很多人提到电话恐惧

的问题,所以我决定在这一章将它单独作为一个部分。

以下是大多数性格内向的人对电话的看法:电话是一种干扰,会耗费精力并分散内在的注意力,而您过一会儿又不得不来重新积聚这些注意力;打电话是边说边想,需要马上作出决定,所以它会耗费很多的精力;打电话不能给性格内向的人带来快乐感。性格内向的人在一天里有太多的地方都需要花费精力,所以他们不能一有电话就接,以免消耗精力。

如果您也有电话恐惧症,以下是一些建议:

- ★ 让您的应答器帮您回答,然后等您准备好讲话时再去回复那些电话。我的一个来访者 Matt 是一个售货员,他说如果在每一个电话打进来时就亲自接电话,他可能会被累个半死。所以他有一个回电话的时间,然后给自己一个奖励:在那天后面的时间里一个电话也不打。
- ★ 简短地通电话,除非那是与某个您非常想和他进行深入交流的人在谈话。当您在谈话时,保持呼吸顺畅,如果您有一个无线的或用电池的电话,在您谈话时可以踱踱步。在结束电话时,可以说一些话如:“我本来还想和您再说一会儿的,但是在下一位客人来之前我还得打好几个电话。再见。”
- ★ 对没有马上接电话,不要有罪恶感。这是您的特权。不要对“打电话捉迷藏”(甲打电话给乙,乙不在,甲留言;等到乙回电话给甲,甲又不在,乙留言)感到尴尬。我发现对“打电话捉迷藏”颇有微词的人,往往是打电话很难找到的人,但是他们希望他们打电话时您是容易找到的。
- ★ 不要因为您不喜欢接电话就责难自己。这不是性格缺陷。这样会有助于您理解为什么您不喜欢它。
- ★ 尽量使用电子邮件。

我保证,这是我对社交活动的最后的奉告

在这个世界上,每个人都梦想并需要的一件事就是友爱。

——William E. Holler

研究表明,性格内向的人在社交场合通常很难将注意力分配到几件事情上。

他们非常专注于管理他们不安的情绪,并要花费精力于与其他人进行交流,他们通常没有意识到其他人对他们有怎样的反应。例如,性格内向的人通常没有注意到其他人挺喜欢他的这一事实,所以这种关系似乎并不是很愉快。换句话说,他们可能没有注意到某人以肯定的方式来回应他们的一些社交信号,如微笑、身体倾向他们,以及寻找他们等。(相反地,性格外向的人通常马上就捕捉到这些信号了。)研究者将这种情况描述为社交暗示的解码困难。当性格内向的人离开某一活动时,这种情况常常就发生了——他们不能确认这一活动是否值得参与,而且他们没有体验到那种确信人们很喜欢自己的快乐感。所以,当您下一次离开快乐的聚会时,提醒您自己有很多人喜欢与您呆在一块儿。事实上,我发现大多数性格内向的人在社交场合非常受欢迎——毕竟,那些性格外向的人需要很好的倾听者!

思考点

- ★ 社交活动是会消耗精力的事情。
- ★ 在参加社交活动之前要养精蓄锐。
- ★ 计划好如何进入和离开社交场合,以及如何开始与人交谈。
- ★ 允许您自己作为一个性格内向的人那样去参加社交活动。
- ★ 仔细设计自己的策略;这样做,您会喜欢很多的社交活动。
- ★ 休息并调整所受的刺激。这没有任何问题。

第七章

工作：朝九晚五的危险

当工作呈现在我的面前，奖励也就蕴涵在其中了。

——震教徒箴言

对性格内向的人来说，工作场所充满了许多可能发生的危险。应对此类危险需要各种各样的技巧，这对他们来说完全是勉为其难。这就是性格内向的人为什么常常独自工作，或在家里工作，或在有较多自由的项目中工作的原因。但是，并不是所有性格内向的人都能被安排到非常适合的工作环境之中，所以对于他们来说很重要的事情就是要知道如何避免朝九晚五之间所潜藏着的危险。

几年前，一个当地的公司请我与他们的两名员工谈谈，因为他们俩总是彼此误解。他们希望我能帮助 Jack（性格外向的管理者）和 Carl（他的性格内向的员工）解决彼此之间的矛盾。

我首先和 Carl 谈话。“Jack 用很多的问题来质问我。我想告诉他，停一停、讲话慢一些、给我一分钟的时间。但他不给我思考问题的机会。他根本不听我的意见。他只是说了很多，然后就决定用他的方式去做事情。结果我是头晕目眩、胃部滞胀。我开始在晚上失眠了。”

然后，我去找 Jack 谈话。“我气愤得简直肺都要炸了。Carl 是如此的孤僻。他整天就藏在办公室里。在会议上他一句话也不说，没有一点建议。我认为他简直不是一个团队的成员。”

我马上就意识到，这两个人一直攻击对方的原因很显然就是一个是性格外向的人，而另一个是性格内向的人。因为他们俩都不理解对方，结果就彼此责怪。创造适合的工作环境几乎就是不可能的事情了。

在《工作中的类型论》(*Type Talk at Work*)一书中, Otto Kroeger 和 Janet Thuesen 讨论了性格内向和外向的人在工作中的差异:“与将个性展露无遗的性格外向的人不同,性格内向的人通常较为谦逊。对性格外向的人来说,您能通过观察了解到一切。而对性格内向的人来说,您所看到的只是他们个性中的一部分。他们内向个性中最丰富多彩、最值得信赖的部分并不一定会与外在世界分享。需要经过一定的时间、彼此相互信任,并且在一些特定的环境中,他们才会慢慢地开始展现自己的个性。”

为什么性格外向的人得到了所有的赞誉?

谦逊的人通常都是值得钦佩的——

如果大家了解了他们。

——Ed Howe

很容易理解,为什么在办公桌前埋头苦干的性格内向的人,不会表现得像性格外向的人那样“机灵”。Jane,是一位性格内向的编辑,她告诉我说:“当我最终向大家展示某些观点时,我总是在人们的脸上看见同样惊讶的表情,他们为我在学科领域上所知道的东西而感到震惊。我很安静并不就意味着我一无所知。”

性格外向的人从他们的办公桌后走出来,与人见面、互致问候。他们喜欢随时了解公司的内幕,喜欢在下班后或在周末时与公司同事一起去参加社交活动。他们待人热情、笑容满面。他们喜欢谈论自己的成就,也不介意成为大家关注的焦点。实际上,他们可能非常希望引人注目。在会议上,他们勇于发表自己的观点;他们在群体面前滔滔不绝、妙语连珠;而且他们喜欢在电话上聊天。他们喜欢很多事情都有自己的一份,而且,他们常常会从一个地方赶到另一个地方,看起来非常匆忙又非常重要。他们做决定非常迅速,是活跃的头脑风暴者,而且一点点“言语上的小问题”对他们不会有什么干扰;实际上,他们可能认为辩论非常有趣。他们是天生的自我推销者和组织者。他们是自己的最好的宣传员。

不同的发光方式

性格外向的人就像是灯塔,将他们的光芒射向四方。而性格内向的人更像是灯笼,在自己的内部发光。性格内向的人在如何集中其火焰(即精力)和将注意力分配于什么地方与性格外向的人的差异,可能导致他们在做几乎每一件事情上都有困难。但是正如 Carl 的例子所表明的,这可能在工作中特别成问题。

Carl,与工作场所中的许多性格内向的人一样,为人非常谦逊,丝毫不露锋芒。而 Jack,与工作场所中的许多性格外向的人一样,误解了 Carl 的风格(没有将他看作是团体的一员),也未能欣赏 Carl 的重要的才干和技能。而 Carl,因为他内向的天性,没有意识到 Jack 并没有看到他所作出的贡献。这是相互误解的常见的例子。在本章的后面,我将再来讨论 Carl 和 Jack 如何解决彼此之间的矛盾。

尽管您的发光方式与性格外向的人大为不同,但是您仍然可以对工作场所中大家对您的看法产生影响。在下面的“不露锋芒”一节,我将讨论您在会议中可以怎样散发自己的光芒,为自己(稍稍地)吹嘘一下,并且保护自己的节奏不受太多的干扰。在之后的“共同创造”部分,我将提出一些建议,帮助您提高自己的言语技能以使那些性格外向的雄辩家们也来听听您的言论。在最后面的“消除过分的紧张”部分,我将讲述对性格内向的人来说,最常见的四种压力及其应对方式。最后,是关于性格内向的领导方面的内容。这些话题中的一些内容,不仅适合于工作方面,而且适合于您生活中的其他方面。

记住,很重要的事情是要让您的同事和领导正确地了解您的重要价值。

不露锋芒

千万不要抛弃您自己擅长的领域。

走自己的路吧,您最终会获得成功的。

——Sydney Smith

性格内向的人常常很惊讶地发现,自己在做出相当多的贡献后并没有受到应

有的重视。而且,如果他们再三地未被注意或受到忽视,他们可能会产生憎恨。但他们仍然对事情为什么会这样而感到迷惑不解。工作环境,就像是社会竞技场,需要与性格内向的人的天性相反的能力。他们的大脑机制使他们倾向于以会使自己受到忽视的方式行事。让我们来看一看产生困难的最大的三个来源吧——不愿意

每一个性格外向的员工都应该了解的 性格内向的人的特点

当(占大多数的)性格外向的人与(占少数的)性格内向的人在工作中纠缠不休时,双方都应该了解对方的特点是什么。

性格内向的人

- 喜欢安静以集中精力做事情。
- 关心他们的工作和工作场所。
- 可能在交流方面有困难。
- 知道的东西可能比所显露出来的要多。
- 看起来可能安静又疏远。
- 需要被问及他们的意见和想法(不会坦白地主动说出来)。
- 喜欢解决复杂的需要长期考虑的问题,善于注意问题的细节。
- 在做某事时需要确切地了解做该事的原因。
- 不喜欢别人闯入和干扰自己。
- 在讲话和行动前需要思考 and 反省。
- 对独立工作感到很满足。
- 可能不愿意被委托去做什么。
- 宁愿呆在办公室或小隔间里而不愿去参加社交活动。
- 不喜欢吸引别人的注意力。
- 在没有什么监督的情况下也能认真地工作。
- 可能较难回忆起别人的姓名和面孔。

在会议上大胆地表达自己的意见,不能够为自己说两句话、吹嘘一下,以及工作节奏很慢——并看一看为什么在这些方面有问题,以及如何加以改善。

为什么性格内向的人不愿意在会议上大胆地表达自己的意见?一个原因是当性格内向的人处于很大的团体之中时,他们常常会发现既要吸收所有新的信息又要形成相应的观点是件很困难的事情。他们需要从会议上离开,用一些时间来对

每一个性格内向的员工都应该了解的 性格外向的人的特点

正如性格外向的人需要了解性格内向的人的特点一样,性格内向的人如果能记着性格外向的人的以下这些特点则能相处更为融洽。

性格外向的人

- 善于与人沟通,喜欢与同事参加社交活动。
- 喜欢了解公司内幕。
- 对别人的要求反应很迅速,往往是不假思索就采取行动。
- 喜欢打电话,将打扰看作是受欢迎的消遣。
- 当工作费事且有重复时容易变得不耐烦和厌倦。
- 通过相互交流和讨论而发展自己的观点。
- 善于推销自己。
- 喜欢身体有大量的活动,宁愿外出四处走动。
- 在思考的同时就可以讲话。
- 有非常优秀的言语技巧,喜欢唇枪舌剑,问许多的问题。
- 喜欢成为大多数观点中的一部分,没有管理者的支持时感觉很孤立。
- 欣赏并喜欢别人的关注。
- 容易被其他性格外向的人所吸引。

信息进行整理和分类。其次,他们需要回想并加入自己的思想和感触。在不受人干扰的环境中,他们可以将各种信息混合在一起,提炼出初步的观点和建议。但这需要时间。(还记得他们大脑中那长长的神经传导通路吗?)这就像是酿酒或烘烤面包。这不是一个可以仓促行事的过程。

第二个原因是,性格内向的人必须花费额外的精力来专心听会议上所讲的事情。对他们来说,将精力集中于外部世界就像是驾驶一部多用途箱式跑车(SUV):它是一个浪费精力的东西。所以,他们几乎就没有什么精力来讲话了。通过大胆地发表自己的意见而吸引大家的注意力无疑会使他们精疲力竭。如果他们的确是发表自己的意见了,也可能是低声的、没有眼神的交流,并表现得犹豫不决。同事们可能就不会注意他们的讲话或认为他们讲的东西没有什么意思。

第三,大胆地讲出自己的意见通常会增加性格内向的人处于团体情境中时可能感到的紧张。这使他们很难语音清晰地表达出自己的观点。性格内向的人通常不能从容地讲话,除非他们感到很放松和很舒服。如果因为其他的一些什么原因,团体中有冲突或刺激太大,他们的“大脑封闭”状态会更加严重:他们搜肠刮肚但就是找不到自己想说的字词。这样的事情发生几次之后,他们就会担心那种可怕的感觉,并变得不愿意在会议上发表自己的观点了。

第四,当性格内向的人在会议上发表一个可能和当时发生的事情不同步的意见时,他们通常就会提前做非常多的思考。或者,因为他们的不同的思维风格,他们陈述的可能是已经经过部分思考的观点或者就是他们最后的想法。在他们意识到自己所说的内容并不适合团体当时的情况或有一点让人们迷惑不解之后,他们常常就断定是自己没有很好地表达自己的想法并可能马上停止全盘地讲出自己的观点。

怎样让同事知道您在开会时积极地参与其中

- ★ 在开会前到安静的、没有人的地方去做五分钟的深呼吸以好好地放松。
- ★ 在同一天尽量不要安排太多的会议;在会议之间休息一会儿。
- ★ 当您走进时,向房间里的其他人问好并微笑;在离开时注意说再见。
- ★ 当您到达时,寻找一个策略性的位置坐下来(靠近门便于迅速出去休息)。
- ★ 做笔记。这可以帮助您集中精力思考而减少外界的刺激。
- ★ 使用非言语的信号,如点头、眼神的交流和微笑来使其他人知道您在认真听讲。

- ★ 说点什么——问一个问题、重述其他某个人说的话。
- ★ 通过以一种坚定的嗓音说出一句开场白：“我想补充一些……”或“我的想法是……”，来吸引人们的注意力。
- ★ 使您的观点有一个开始、中间和结尾。
- ★ 如果您知道您的想法与大家不同步，可以说：“我想对您几分钟前所讲的问题作点补充，Stan。”
- ★ 让人们知道您将继续思考某一话题：“对这个问题我想再考虑一下，然后再告诉你们我的想法。”
- ★ 在会议结束时，对主持人、发言的人或部门领导表示感谢。
- ★ 如果您发言了，无论情况怎么样，都要祝贺您自己。
- ★ 第二天，通过电子邮件、便条或备忘录给出您的意见。问问别人对您的观点有什么反馈：“您认为怎么样？”

“如果我告诉了您，我将不得不杀了您”

如果您不将自己的脚放在困境之上，您将永远不能跨越那道鸿沟。

——Liz Smith

我的来访者 Samantha 非常的沉默寡言，通常需要我去问她：“对那个问题您可以再说点什么吗？”有一天，我戏谑地对她说：“您今天是在为 CIA^① 工作吗，您不可以对我暴露任何个人的事情吗？”她看着我，眼里泪光闪闪地说：“如果我告诉了您，我将不得不杀了您。”我们都笑了；我们都理解，在大多数时间里她都感到是多么的暴露于外和刺激太大——即便是和她的心理治疗师在一起。不难设想，她向同事泄露自己的任何事情时肯定会是多么的困难。

为什么性格内向的人不能向外界更多地展示自己或使自身环境有所改善呢？如我在前面的章节所提及的，性格内向的人有个人空间的要求。他们喜欢自己的空间。他们保持个人空间属于自己的一个方式就是提防自己向外界展示了什么，

① 译者注：美国中央情报局。

从而减少向外消耗的能量并限制来自外界的刺激。

性格内向的人不愿意分享他们知道的事情的另外一个原因就是，他们经常并没有意识到自己知道的所有事情。他们认为自己那丰富多彩的情绪的、智力的和富于想象的生活是理所当然的事情。除非是朋友碰巧提出了一个特别的话题，比如说航行，否则，性格内向的人不会知道自己在哪个方面具有那么丰富的资源。或者是他们可能知道自己对某个神秘难懂的话题很感兴趣，比如说大熊猫是怎样繁殖的这个问题，但是他们认为其他没有谁也会对这个问题感兴趣。

同时，性格内向的人经常感到自己没有必要告诉其他人自己正在做着的事情——特别是工作——因为，如果他们是领导，他们会留意谁谁谁投入了多少的时间和精力。性格内向的人没有意识到，性格外向的人不会像他们那样关注同样的行为。性格外向的人需要更详细地被告知性格内向的人在工作中的所作所为，否则，他们会以为没有什么事情发生。

性格内向的人不愿意暴露自己的内心世界的最后一个原因是他们并没有在寻找外界的认同。尽管他们也希望自己的成就受到欣赏，但是受到大众的关注会让他们觉得痛苦和/或不舒服——就像是听到指甲在黑板上划过一样：尖锐刺耳、让人烦躁不安。

所有的这些因素加起来使性格内向的人表现得冷淡、不配合，或者是最糟糕的情况，表现得筋疲力尽。

如何在不感到过分“暴光”的情况下来点自我吹捧

- ★ 提醒自己说，如果自己与一个同事分享个人信息，自己就经常有权利结束一次闲谈或巧妙地回避个人方面的问题。
- ★ 让您的领导知道您对哪种类型的工作、项目和任务感兴趣。
- ★ 您自己发动一次会议——选择时间、地点、长度、议程和参与者——如果您在一个团体项目上做事。
- ★ 在您感兴趣的话题上，为公司业务通讯写一篇简短的文章。
- ★ 告诉您的领导您的某个成就：“我解决了那最后的一个问题，我明天就将报告交给您。”
- ★ 以一种从容、放松的方式与您的同事分享个人的信息。比如说，在等待使用复印机或传真机时，与他们聊一聊您的爱好。

- ★ 学习接受别人的赞美,并说“谢谢您”或“非常感谢您对我说这些”,这可以鼓励人们承认您并对赞扬您感觉很开心。
- ★ 对其他同事给予赞美和认可。
- ★ 在公司郊游野餐时或为一个生病的同事买花收钱时,主动提供帮助;其他人将把您看作是团队的一员。

三思而后行

性格内向的人通常比性格外向的人动作慢一些。这是他们可能表现得疏远和冷漠的另一个原因。他们需要分期分批地花费自己的能量储备,在预期的增量范围内合理分配他们的能量。否则,他们就会耗光自己的能量,而感到疲惫不堪、精疲力竭。在工作进行的过程中,他们希望有时间来全面地考虑问题,并保持对它的评估。在紧张的工作环境中,性格外向的人可能会认为,因为性格内向的人动作较慢,所以他们不机灵、对工作不热心,或是难以胜任工作。

因为性格内向的人倾向于慢吞吞地讲话,中间还会停顿较长的时间,所以他们可能表现得对自己的观点很犹豫或不肯定。实际上,他们对自己的观点可以说是深思熟虑。而且,因为他们重视问题的含义,他们希望做到言辞准确,要选择正好恰当的字词来表达自己的意思。但是这几乎会使性格外向的人着急得要发疯了。痛痛快快地讲出来吧,他们会这么想。

此外,性格内向的人非常乐意考虑其他人观点的价值如何。但是,他们自己的观点中实际表现出的意思却会被错误地理解为缺乏说服力。如我前面所提及的,性格内向的人通常不会麻烦地告诉其他人自己的思维过程。可以预料,这会导致相当多的误解。

如何让同事知道,尽管您的节奏很慢, 但您常常能取得最后的胜利

- ★ 对您的节奏持幽默的态度。
- ★ 在一天中,尽早就分配好任务;不要让他们来抓住您做事,浪费精力。
- ★ 如果某事出人意料地发生了,不要很慌张。在您采取行动前,做几个深呼吸,并提醒您自己说,当这个紧急事件处理好后,您很快就又能够回来按自己的常规进行工作了。

- ★ 偶尔表达一下自己的情绪反应：“Erin,知道了您的想法让我感觉很兴奋；它们真的很棒。”
- ★ 告诉您的同事，当您沉默时，您是在思考问题。“那是一个很好的观点，让我来想一想。”
- ★ 如果您所在团体的其他成员在您前面走了，不要让自己受到伤害。可以请他们为您留一个座位。
- ★ 当您知道将讨论某个具体的话题时，可以准备一些评论（在纸上写下来），以便您到时能够迅速地做几个简短的评述。
- ★ 让人们知道您在关注*他们的*项目：“我帮您想过您的方案，Bill，而且我有一些想法。如果您愿意，我可以发电子邮件给您。”
- ★ 向您的领导解释为什么您需要一些时间，以协商完成任务的最后日期。
- ★ 问其他人对您提供的想法有什么意见。

路途上的时光

利用您上下班在路途上的时间，用一些肯定的想法来激励您自己。

- 提醒您自己您那天完成了些什么。
- 为您所练习的任何健康的习惯而祝贺自己。
- 回忆愉快的交谈和您得到的赞美。
- 回忆您提出的任何新的想法。

为什么您应该散发自己的光芒

您是一名优秀的员工，重要的是您不要忘记自己作出的贡献。每天提醒您自己您所带到人们中的杰出的品性：专注力、忠诚、深思、坚持性、坚定的意志、创造性、新颖的想法、有远见和渊博的学识等，随便就可以提出几个性格内向的优势。性格内向的人通常是那些每天安静地工作、改善工作场所环境的人。他们有能力既做出困难的决定又给予同事一些空间。他们发展持久的一对一的关系，即便没

有严密的监督也会认真地工作。性格内向的人倾向于体谅人、为别人着想,并且希望与别人通力合作。他们是认真的倾听者和有耐心的教导者。每一天都在您自己前进的方向上散发一些夺目的光芒吧。

共同创造

世界的变化源自于人与人之间的创造性互动。

——John Gardner

谈话可以实现“工作交流”。不同的交流风格有利于形成资源丰富且有创新性的工作环境。现在,我将讨论在以下五个领域,通过合作创造可以使我们调和彼此的风格,实现个人独自工作难以达到的结果。当员工们精通于非言语的交流,有较强的冲突解决技能,有能力参与辩论、参加头脑风暴,以及直接地提出自己的要求等,成功的公司便在地不断地成长并维持着自己的发展。在这些领域强化交流技能,可以创造出一种让其中每一个人都能获得成功的工作场所文化。

对话中的左右为难

所有的工作场所都会因人们相互交流的方式而增强或削弱自己的实力。在性格内向和外向的人之间没有任何事情会比他们的交流风格更容易产生较大的差异,也没有任何事情,如我前面所提到的,会更可能引起误解。

每一种形式的交流都需要消耗精力。言语交流涉及我们如何谈话、我们关注什么、我们听到了什么以及我们如何反应。正如我们所看到的,对性格内向的人来说,谈话通常是有一点成问题的事情,因为它要求充沛的精力。性格内向的人在讲话前需要有十足的精力,因为相互的交谈和寻找适当的字词来回应对方的话语会很快消耗光他们的精力。

实际上,研究表明我们所展示的超过一半的自我——比如说,我们是友好还是敌对,合作还是疏远——不是通过我们的言语加以传递的。它是通过我们的身体语言如微笑、皱眉、叹气、触摸、敲动我们的手指、眼神的交流等加以传递的。与您的同事通过书面(或通过电子邮件)的形式进行交流,是表达您的观点并让大家了

解您的另一种方式。因为这些“微交流”正如它们的名称,只消耗较少的能量,对性格内向的人来说,它们是在工作中改善交流的最好的方式。您可以炫耀您丰富的学识,但是要以一种不要太张扬的方式进行。您可以让您的同事对您了解更多,并能保存您大多数的“内在精力”来应对那些最为必要的交谈。

跨越内向/外向交流的鸿沟

与性格内向的人进行交流时,最可靠的办法是:

- 同一时间只谈论一个话题。
- 询问,然后倾听。
- 给每个人充足的反应时间。
- 任何人在讲话时,都不要随意打断。
- 如果可能的话,用书面的形式进行交流。

与性格外向的人进行交流时,最可靠的办法是:

- 口头交流。
- 让他们谈话并通过大声谈话进行思考。
- 涉及多种多样的话题。
- 期待立刻的反应。
- 保持话题的生动。

如何谈话较少但交流较多

- ★ 用微笑的方式来向您的同事或领导打招呼。
- ★ 在会议上或团体中,向发言者点头或与之保持眼神的交流。
- ★ 将身体转向发言者,以表示您对他或她所说的事情很感兴趣。
- ★ 认可身体空间的差异。例如,您可以说:“让我们使中间的椅子空着,以便我们都能够使身体活动得开一些。”
- ★ 向和自己相同的员工问好和说再见(似乎如此显而易见,但有时候我们会

忘记)。

- ★ 寄送感谢信、电子邮件或电子音乐卡给同事,祝贺他们的一个成功或告诉他们您很欣赏他们做的某些事情。
- ★ 复印一篇您认为某个同事或领导会感兴趣的文章,并附上一张便条送给对方。
- ★ 如果您的工作环境适合,可以送生日卡或节日卡。
- ★ 在您的所有成果上都署上您的姓名。

如何建设性地解决矛盾

在有相反的需要时,矛盾在任何时间都可能发生。一些人(通常是性格外向的人)热衷于观看火星四溅,而另一些人(通常是性格内向的人)却是竭力避免矛盾。他们愿意做任何事情而不愿意面对矛盾。矛盾会耗光他们的精力,所以他们尽力避免与人发生矛盾。但是,忽视矛盾通常也是一种错误。一方面,矛盾不会消失。另一方面,性格内向的人的身体会承受问题没有解决时的压力——实实在在的壓力。他们会体验到头痛、胃痛,和一种抑郁、萎靡不振的感觉。因为矛盾很容易就会扩大化,所以学习在矛盾初期就处理好它们是一个很好的办法。

请练习以下这些步骤,以便您在需要时可以采用:

解决矛盾的步骤

1. 明确问题的实质并对之形成一致的意见。
2. 了解您的内向的性格和其他人的外向的性格对问题会有怎样的影响。
3. 试着从您的同事的角度看问题。
4. 在头脑中以性格内向/外向的角度来解决问题。

那么,在本章开始处我曾提及的两个人,Carl 和 Jack,怎样来解决彼此的冲突呢? 他们可以采取哪些步骤来跨越彼此那交流很困难的鸿沟呢? 依照上述的方法,我建议 Jack 和 Carl 首先明确引起争论的地方,并在彼此有争议的地方达成一致。Jack 和 Carl 解释说他们总是误解对方。其次,我们讨论他们之间的不同,性格内向/外向风格上的不同——不是正确或错误,而仅仅是不同——以及这会对他们的交流产生什么影响。第三,我建议他们站在对方的立场上看问题。Carl 是否意识到 Jack 非常希望听到他的意见但发现他很保守,从而感到非常受挫? Jack 是

否理解在会议上 Carl 承受了多么大的压力,以及让他讲话是多么的艰难? 第四,我要求他们不要对彼此的行为持有偏见,以便顺利地解决问题。

结果是 Carl 认识到他应该尽量远地离开办公室那忙乱的节奏。所以他提出请求并得到 Jack 的批准,可以在一个与这些活动隔开的地方办公。Jack 了解到 Carl 不喜欢马上回答问题,并同意在会议的前一天就将会议的议程告诉 Carl。通过这种方式,Carl 可以在没有压力的情况下思考自己的(很好的)观点,并有充足的时间来斟酌自己的想法。

Jack 决定给 Carl 分配一些需要花费很多时间并很枯燥的项目,那些他自己很讨厌并从来没有想到其他任何人会喜欢的项目。而 Carl 也认识到需要让 Jack 更多地了解自己的才能,这可以牢固地确立自己在公司团体中的地位。

有时候,与同事直接地解决问题不大可能。比如说,我的一位性格内向的来访者 Danielle 发现她自己就处于这样的一种情况之中。当她被要求与一位非常喜欢说话的、性格外向的同事 Ina 分享一个小隔间时,矛盾就出现了。整天与 Ina 在一起度过——Ina 喋喋不休地对着她、对着自己、对电话中的人或对任何碰巧路过的人说着话——这使 Danielle 的神经紧张得几乎要崩溃了。而且,这大大地妨碍了她集中精力做工作。但是,当她的去向领导要求换到另外的一个小隔间去时,领导却不同意。原因是什么呢? 他希望 Danielle 安静的举止和优秀的工作习惯可以感染 Ina。Danielle 不知道该怎么办才好。她不想与 Ina 发生冲突,特别是因为她们都处于同一个小隔间里面。“我感到很无助。”她告诉我说。

Danielle 不得不自己寻找解决问题的办法。她知道 Ina 是不可能改变她那“好闲谈”的个性的,特别是她们的领导已经与 Ina 谈过此事。Danielle 和我共同商议并提出了几个方法来帮助她改善这个情况而不用离开或变得神经紧张。

Danielle 告诉 Ina 说,在安静的、“像公园一样的”环境中,她能工作得好一些,所以她们在中间放了一排叶子很多的绿色植物将小隔间分隔开来。这看起来有野外的风味,而且也不会那么明显地表现出对 Ina 的排斥。Danielle 戴着耳机听着轻音乐工作,这样她就不会听到 Ina 的自言自语了。我们商定 Danielle 可以偶尔地与 Ina 说说话,但只有在 Ina 直接地与她说话时才说。如果 Ina 是在很随意地自言自语,Danielle 就不去搭理她。如果 Danielle 需要集中精力做事,她可以使用耳塞或请求 Ina 在具体的某一段时间内少说一些话。Danielle 现在感到不那么疲惫了,而

且她和 Ina 相处非常愉快。

不是避免矛盾,而是尝试创造性地解决矛盾。您可能会惊讶地发现,自己可以在改善工作生活的同时,处理好工作中的关系。

展现自我

在某些时候,几乎我们所有的人,都会发现我们自己无论是喜欢与否都不得不在团体中讲话。以下是一些帮助您尽量表现得好的提示:

- 接受发言者会产生的焦虑的事实——每个人在发言时都会焦虑。
- 分析您的听众,使您的讲话有针对性。
- 了解您的话题。
- 做一些练习,直到您感到舒服为止。
- 在您发言前的一个星期,设想您自己感觉很自信。并设想一位认真的听者。
- 在发言时,寻找一些友好的面孔,并看着他们。
- 讲话比您平常响亮一些。
- 使用您那天生的幽默。
- 记着每一次发言并不一定都要十全十美。
- 结束时祝贺自己!

言语争论

研究发现,性格内向和外向的人其争论问题的方式不同。性格外向的人经常以一种非赢即输的方式进行争论。他们强调正确与否。有时候,这使另外的人(经常是性格内向的人)感到受冤枉。许多性格内向的人以一种双赢的风格来争论问题。他们希望每个人的观点都为大家所知。总之,性格内向的人倾向于多询问而少批评。他们很少局限于自己的角度,而倾向于考虑所有的有价值的观点。

在工作中与性格外向的人进行言语上的争论会非常地浪费精力。记着不要对性格外向的人那更好胜的风格持有偏见。以下是一些补充的提示,可以帮助您提高口头表达的技能。

- ★ 保持镇定,并保持正常的呼吸。
- ★ 提前思考对您的观点可能提出的反对意见。在您发言时,陈述这些可能的反对意见,以及您的对策。
- ★ 在其他人的提出之前,就尽量地包括各种可能的反对意见。
- ★ 如果某人提出了一个意料之外的反对意见时,注意认真地倾听。重述这个反对意见,并问对方您总结得是否正确。(这可以给您一些思考的时间。)
- ★ 如果这个反对意见很有价值,以一种惯用的方式赞美这个人:“您是对的,我们需要找到一个办法来解决那个问题。”
- ★ 如果总是有人提出反对意见,问:“您认为我们怎样才能达成一个可操作的解决办法?”
- ★ 记着您有着非常有价值的观点以及有表达不同意见的权利。

头 脑 风 暴

头脑风暴的目标是产生许多的想法。这里的想法无质的要求,只有量的需要。脱口说出各种各样的想法可以将您大脑中的东西唤醒,使您勇于创新,并帮助您在如今变化多端的市场中保持竞争力。性格外向的人讲出头脑中的想法是很自然的事情,因为他们是通过活动而获得旺盛的精力,而且他们可以在思考的同时就没有任何困难地发言。而另外一方面,为了不受约束并不引人注目,性格内向的人需要有安全感和归属感。因为他们的观点倾向于较为“格格不入”,他们需要确信自己不会受到别人的批评。对他们来说,比较有益的方式是当其他人在提出各种各样的想法时,他们只是倾听,然后第二天再告诉大家他们的意见。这给了他们夜间“咀嚼”(反思)的时间,以消化所吸收的信息并产生一些新的想法。

如果是您在负责组织头脑风暴活动,以下有一些您可以采纳的步骤,以确保创造一种畅所欲言的气氛:

第一阶段

- ★ 解释说将请大家来随意地但详尽地讨论某一个问题的概念,任何人都可以

提出任何的观点或联想。

- ★ 解释说某一些人将只是听,然后第二天再汇报他所听到的观点及自己的想法。
- ★ 写下所有的观点和联想。
- ★ 向大家明确指出,所有的观点都很好。没有正确和错误之分。
- ★ 明确地告诉大家不允许有任何的批评!
- ★ 表示非常愿意收到有补充意见的电子邮件。

第二阶段

- ★ 将所有的想法和联想纳入不同的主题之中。
- ★ 根据公司的目标对不同的主题进行排序。
- ★ 讨论结果。
- ★ 选出最好的三个解决方案。
- ★ 选出最合适的一个方案。

提 出 要 求

如果您是一名性格内向的员工,有很多时候您需要向您的领导提出您的要求。很多性格内向的人在此有一些困难。向别人提出要求,不仅将他们放到了大家关注的焦点之上(这是他们天生就不喜欢的事情),而且也会消耗他们大量的精力。许多性格内向的人担心自己的大脑将变得一片空白,或会忘记自己想说的事情。或者,他们担心自己在会议上不能正常地思考问题。如果您也有这样的问题,请试一试下面的某一条策略:

- ★ 在纸上写出您想要提出的要求。尽量具体一些。
- ★ 预期您的领导可能提出的反对意见,也把它们写下来。迅速地写下您将对之加以反驳的证据。
- ★ 在镜子前或在伴侣或某个朋友面前练习讲话。(在一些可能引发焦虑的发言之前,性格内向的人如果已经先演习过了,他们通常会表现得比较好。)
- ★ 不管结果怎么样,都祝贺您自己敢于提出自己的要求。如果您没有获得成功,记着您永远都可以回去再次提出您的要求。看一看您是否能再考虑一下您的谈话方式,并提出更多的方法来消除您的领导的担心。

消除过分的紧张

我发现对性格内向的人来说,在工作场所中有四个方面是特别地成问题。第一个是让他们感到很恐怖的最后期限。随后我就将谈及应对最后期限而又能保持冷静的一些策略。第二是干扰。其实,只需要用一些方法您就可以轻松对付那些性格外向的人突然冲进来并问您“就一个小问题”的场合。第三,如果您担心回忆不起姓名或面孔,这里有一些技巧可以帮助您将它们牢牢地固定在您的记忆之中。最后,作为一名性格内向的人,您在工作中偶尔会感到压力太大——所以,我将提出一个五步的计划,用来帮助您在需要时减少那些让您感到害怕的“火烧眉毛般”的感觉。

应对最后期限的五个策略

正如我前面所讨论过的,性格内向的人在最后期限问题上常常会有一些困难。他们会担心,如何能有足够的精力来完成这个任务,并要在没有失败的阴影笼罩的情况下来思考自己手头的事情。他们可能需要对领导解释为什么自己需要额外的时间来完成这个工作。出乎意料最后期限是最成问题的事情。这种感觉有点像“突然死亡”(sudden death,这是来自体育的一个术语,用于当两个队打得不分胜负的情况下,一方为了获胜必须得分第一^①)。如果您与一位性格内向的领导共事,最后期限可能是较早就会讨论的问题。试着让他或她确定的最后期限有弹性一些。说您已经认识到最后期限不可能总是很宽松的,但是您越早知道最后的期限,您的工作会更好。

无论最后期限是什么时候,着手工作时就将任务分解成小的部分。对性格内向的人来说,这是最有益的方式。它有助于您减轻焦虑、头脑不清和无助的感觉。

★ 将最后期限写在您的台历上。然后将您的任务分解成一小部分一小部分的。明确如果按时完成任务,您应该做些什么工作。

★ 在您的日历上写下您每天应该完成的事情。留出您精力最旺盛的时间用于

^① 译者注:特别地,在此段时间内,若一方得分领先,即决定胜负,比赛立即结束。

您的项目。(例如,我确定除了星期天,每天上午从六点钟到十点钟都用于做某事。)

- ★ 在时间表上留出一定的空间以防有意外的工作和干扰。
- ★ 如果您在某一天不能够完成计划要做的每一件事情,请不要批评您自己。只要在后面几天重新将工作分配成较大的部分并完成它们就可以了。
- ★ 经常对您自己所做的事情给予一些奖励——买一本新书、看一场电影、吃一个小甜饼,或玩一场电子游戏。

如何避免别人的“就一个小问题”和其他的干扰

除非是正在期待着别人的来访或当时的精力非常充沛,否则对性格内向的人来说,干扰是十分糟糕的事情。这常常会使他们莫名其妙地感到心烦意乱。而另一方面,性格外向的人很容易从一件事情转到另一件事情上。他们往往就是因计划之外的偶然的事情而获得成功的。而且,他们真的很不明白,为什么您不喜欢他们突然走到您的桌前并举着一个手指说:“就一个小问题。”

为什么干扰是让许多性格内向的人感觉难以应付的事情,这有一些生理上的原因。首先,您可能正在深思,很难从注意力高度集中的问题中走出来去谈另外的话题——这通常被性格外向的人理解为反应迟钝的过程。这可能需要您用上一两分钟来打断高度集中的注意力,所以您可能感到有点困惑或不能马上就理解那些言辞伶俐的性格外向的人对您所说的话。您不得不理解新的话题。转变思考的问题要花费精力。在应对别人的干扰之后,您得用更多的精力才能回到您先前思考的“位置”和高度集中精力的状态。有时候,您可能好多天都不能回到您当初的“状态”。

我有一对夫妻来访者,他们也是一个法律公司的合作者。Zoe 的性格内向,而 Ethan 的性格外向。如果她正在写一篇辩护状,当有人——即便是 Ethan——打开她关闭的房门时,她会变得焦虑和烦躁不安。Ethan 喜欢跑进她的办公室问这问那,结果对她的冷淡感到非常恼火。我向他们解释了为什么他们各自是以不同的方式去看待别人的干扰。当我解释了其中原因之后,Ethan 说:“在我看来,这非常奇怪;因为我常常是在与别人谈话后感到活力十足。”Zoe 开始变得活跃起来并说:“能认识到干扰使我感到如此烦躁的原因,你不知道这让我有多么兴奋。因为我从

来不知道为什么我讨厌别人的干扰。”

以下是一些策略,可能可以帮助您减少或转移别人的闯入和干扰:

- ★ 在您的门上挂一个写着时间的牌子,说明可以来找您的时间。
- ★ 设计您自己的“请勿打扰”的牌子。尽力让它充满幽默。例如,可以画一个卡通图像或一个姿势像雕塑“思考者”(The Thinker)那样的图像。
- ★ 将您办公室的椅子上放满各种各样的纸张、文件,或更进一步地将多余的椅子从您的办公室搬走。
- ★ 说:“我现在不能接待您,但是我到十点钟就有空了。您可以那个时候再来吗?”
- ★ 通过站着谈话并逐渐移到门口而使谈话变得简短,说:“对不起,我的工作的最后期限要到了,我得回去工作了。”
- ★ 对每一次谈话都限定一个时间:“让我们星期三谈 15 分钟。这个时间够了吗?”
- ★ 挡回不速之客。可以通过走到您的小隔间或办公室的门口,并说您正好要去参加另一场会议或去休息室,并提议:“我们可以边走边说。”
- ★ 如果您需要“逃走”了,可以保持点头但停止谈话,并时而看着其他地方或看看手表。
- ★ 寻找一个隐蔽的地方来思考问题——卫生间、员工休息室或饭厅的安静的角落——当所有的其他方法都失败了的情况下。

四种恢复记忆的方法

当我年轻的时候,我能够回忆起任何事情,指出它是否发生过。

——Mark Twain

Marta 告诉我说,当她被介绍给一个新的顾客,然后只是几分钟后她就不能回忆起那人的姓名了,自己是多么的尴尬。“我简直想藏到桌子下面去。”她说。

研究表明,许多性格内向的人在面孔和姓名认知方面有困难。事实上,有一些研究者推论说,难于认知熟悉的姓名和面孔,增加了性格内向的人对在社交和工作场合中与人碰面的焦虑。如果这些问题也发生在您的身上,以下是一些可以帮助

您将一个姓名或面孔牢牢记在您的脑海之中的技巧。

- ★ 寻找不寻常的特征——一道伤疤或一颗痣、嘴唇的形状、插满发饰的头发、眼镜,或头发的颜色等。
- ★ 将这个人的姓名与生动的形象联想在一起。例如,“Karla”让我想起一辆红色的运动车。“Glenda”让我想起英国的长满青苔的峡谷。
- ★ 当您打招呼的时候重述这个姓名:“嗨,Karla。”
- ★ 当您在这个房间四处走动时,看几次那个人。在您的脑海中,将对方的姓名与您所建立的联想放在一起。

如果您的确是忘记了某人的姓名或面孔,让您自己休息一下。每个人不时都可能头脑变得一片空白。

减小“压力”的五步计划

当我们感到刺激太大或压力太大时,我们不能思考、缺乏创造性,工作也没有绩效。学习一些让自己平静下来的方法就显得非常之重要。

第一步:

弄清楚您的身体的状况

放松——减小“过大的压力”——其第一步就是将您的“精神状况”与您的“身体状况”分离开来。我知道这是说来容易做起来难,但是您可以学着做一做。作为一名心理治疗师,如果我的某位来访者是因压力太大而来,我总是通过要求这个人(让我们就叫她 Cassandra 吧)舒服地坐在可以滑行的椅子上而开始咨询。然后,我要求她描述身体的感觉怎么样:“告诉我您的身体感觉怎么样,Cassandra。”如果她在回答这个问题上有困难,我就问:“您的手臂感觉怎么样?您的手有刺痛感或感到麻木吗?它们绷得紧紧的嗎?感到很沉重吗?耸耸您的肩,看看它们感觉很紧张吗?”通常这些问题可以使人进入正常工作的状态,来访者开始描述自己体内的焦虑(有刺痛感、紧张、有想要离开的冲动)或压抑(沉重、疲倦、行动迟缓、缺乏活力)。您让自己或其他人越清楚您的身体的状况,您就越能够学习如何帮助自己。

第二步:

深呼吸,并喝一杯水

第二步就是吸入一些氧气。请注意呼吸的过程。大多数人在刺激过大的情况

下会屏住呼吸。所以,来个腹式呼吸并将腹中浊气吐出。在您的呼吸变深之后,绷紧您的身体肌肉并维持一分钟。注意感觉较放松和感觉紧张之间的差异。喝一杯冰水。研究表明,即便是轻微的脱水也会对注意力的集中、思维、新陈代谢和神经递质的运动产生影响。在《精力充沛地生活》(*High Energy Living*)一书中,Robert Cooper 博士指出,水可以“刺激并增加您全身的精力,并能增加您的大脑和感官的机敏度”。

第三步: 注意您在头脑中对自己说着些什么

减小过大的压力感的第三个步骤是注意您的大脑在想些什么。当我们的身体感到有某种感觉,往往就赋予了它某些含义。我们甚至还不知道这一切在发生着。当我们还只是孩子的时候,这一过程就开始了,所以当我们长大之后,它就变成自动的了。它像这样在起作用:您的胃部感觉紧张。您的无意识的反应就是害怕。害怕意味着危险。危险意味着一些很糟糕的事情正要发生。而随后会发生什么通常是有意识的。您的大脑中有一个声音在说:我不能那么做,我会失败的。这个声音强化了您最初的害怕,于是您感到丧失勇气。还记得在第三章,我谈到了性格内向的人,其大脑中有一种在压力过大时减少刺激的机制吗? 来访者可能以一种惊慌失措的嗓音对我说:“我不能思考问题。我不能回答我发言过程中的一些问题。”

请注意您大脑中的那个声音,并听一听它在说些什么。学习将它变成平静的声音,这有助于减少您的恐惧。“我只是感到有点焦虑,但一切都会好起来的。”“我感到有点紧张。但这并不意味着会发生一些糟糕的事情。我会好起来的。”

第四步: 回忆往昔……

第四步是回忆您曾经应对过的其他有压力的情境。当我们压力太大时,我们会忘记自己知道的事情。我的一个来访者,Allie,对自己将要主讲的一个讲座充满恐惧。我便问她在其他的发言中她能够回答一些问题时,当时的情况怎样。“噢,是的,”她说,“我想起来了,我曾经应对过那样的情况,对吗?”“如果您的大脑变得一片空白,您会怎么做?”我问道。她回答说:“我可以说,让我考虑一下那个问题,或者我会问是否有哪一位曾经碰到过这样的问题。他是怎么做的? 我不用亲自回答所有的问题。”“并且,请记住,”我说,“您可以经常这么说,我在开车回家的路上

会帮您想出一个好主意,但是现在我还没有什么想法。”请提醒您自己:您能够学着调适您的思想和身体中压力过人的感觉。您曾经那样成功地应对过,您能够再次成功地应对。

第五步: 认识到压力的“积极”的作用

感到压力过大是内向的一个部分。请不要批评您自己。这是您的一种无价的品质。请记住,它意味着您吸收了大量的信息,而且您的大脑非常活跃。

与领导的工作配合

许多性格内向的人是领导,知道这个事实可能会让您感到很惊讶。他们通常展现出优秀的领导才能:正直,优秀的判断力,决策的能力,幽默感,旺盛的求知欲,看问题时能充分考虑过去、现在和将来的能力。尽管为一位性格内向的领导做事在许多方面都非常容易,但也可能会出现这样那样的问题。性格内向的领导可能会忘记与员工交流一下对工作的期望,可能没有给予相应的权力,也可能没有意识到对做得很好的工作加以表扬或奖励的重要性。

在我的职业生涯早期,我为一位性格内向的领导工作过一年多的时间。对我来说,很幸运的是我不会受到很多的监督,因为我看见 Trisha 本人也就只有两次——大多数时间,她用书面的方式与我交流。她在我总结的培训材料上写下简略的评语,以及给我一些便条谈及我的学生给我的评价。仅此而已。对性格外向的人来说,这种管理风格会是非常恐怖的。他们可能希望能有更多的合作,有更多工作上的反馈,以及更多的会议。我记得我们一整年都没有开过一次会。

无论您是一位性格外向还是内向的人,如果您学会通过电子邮件、便条和备忘录等形式让他们知道要做什么事情,您就能够与这样的领导和谐相处。如果您想要有更多的反馈,可以提出自己的要求。性格内向的领导可能没有想到您需要那些反馈。因为他们自身一般不依赖外界的激励,所以他们没有认识到许多员工还需要鼓励和给予权力。

研究表明,性格内向的人处于管理岗位时,对员工的授权不如性格外向的领导那样容易。如果您是一位性格内向的领导,请注意以下所列的要点并记着性格外

向的员工比性格内向的员工更需要有各种各样的激励。

交流您的期望

- ★ 讨论工作中的期望,并用书面的形式将它们写下来。
- ★ 问一问您的员工的反馈。
- ★ 给他们一些反馈,在您看来他们有哪些优点,以及有哪些地方需要改进。

提示语

我的一位性格内向的来访者 Anna 最近开始了一份新的工作。她告诉我说:“Marti,您不会相信,我的新领导是一位性格非常内向的人,但她在机构中处于非常繁忙的位置,要承受大量的干扰。她在桌子上贴了一块巨大的牌子,上面写着‘集中精力做事’,以帮助她集中精力。她在脖子上系一条橙色的有标记的缎带,以让人们知道她当时的情绪怎样——她是否想与同事谈话或是否只想专心于工作。”我请求 Anna 给我写一张那些提示语的清单。当我们看着时,我们都笑了。“您的领导真的很了解她自己。她是您的很好的模范。”我说道。以下就是她在办公室系着的标记:

- 请勿打扰!
- 请过来吧,我已准备好回答问题。
- 休息中,请不要谈论工作。
- 请勿打扰,我正在赶工作。
- 对不起,我情绪正糟。

授 权

- ★ 授权,以增加员工的责任感。
- ★ 让您的员工知道您是如何地信赖他们。
- ★ 询问建议、主意和解决办法;对其中的一些给予赞美。

★ 支持您的员工；对好的计划给予鼓励。

使员工保持积极的动机

根据大多数的研究,激励员工的一个最有效的方式就是对他们以赞同或欣赏的表示加以承认。这比仅仅是给予一些加薪和晋级复杂很多。这意味着要发现符合他们个性的奖励。性格内向的人与性格外向的人乐于接受的激励是不同的。性格外向的人容易受到激励的是一些外部的强化,如表扬、奖励的机会、公共场合的称赞(像获得“本月最佳员工”之类的称号),和竞争性的比赛等。与之相反,性格内向的员工,喜欢处在大家关注的焦点之外。他们发现成为大家关注的对象是一种痛苦而不是一种快乐。这并不意味着他们对认可和反馈没有反应。只要这些认可和反馈没有太大的压力,他们也会有反应。我推荐大家读一读 Bob Nelson 的《激励员工的 1001 种方式》(*1001 Ways to Reward Employees*)这本书。在书中,他讨论了以赞同或欣赏的方式对员工加以承认的几个主要的方面。

★ 弄清楚每个人的工作动机是什么。

★ 想出适合个人的激励方式,它应该是让有关人员都觉得有趣且有价值。

★ 报酬与个人相匹配。

★ 报酬与成就相匹配。

★ 奖励应适时并明确。

喜爱您的工作

我越想做某事,就越少将它视为工作。

——Richard Bach

本章集中于性格内向的人朝九晚五所面临的危险。但是,尽管有这么多的危险,性格内向的人还是喜爱他们的工作,而工作也是他们生活中的重要的一部分。事实上,最近牛津大学的一项关于“快乐”的研究表明,快乐的性格内向的人比快乐的性格外向的人更喜爱工作。如果性格内向的人能够学习与人互动而在一天结束时不会感到精疲力竭,他们就能够使用自己“内在的能量”为公司带来惊人的利益。

所以,不要忘记用一种使您感觉很舒服的方式来“炫耀您那丰富的学识”。毕

竟,您值得让人们认识并欣赏您那很有价值的贡献。没有任何组织能够在没有性格内向的人的情况下稳步前进。性格外向的人需要我们,即便他们并不总是很清楚这一事实。您可以让他们明白。

思考点

- ★ 在工作获得认可要花费一些努力。
- ★ 每天,用一些小的技巧,进行一些巧妙的自我提升。
- ★ 避免精疲力竭。
- ★ 如果您感到焦躁不安,学习一些让自己平静下来的方法。
- ★ 记着,您的领导非常有幸让您成为他们的员工。

第三部分

创造“正好合适”的生活

宏伟的规划既需要有飞翔的机翼，也要有降落的起落架。

——C. D. Jackson

第八章

三个 P： 个人的节奏(Personal Pacing)、个人优先考虑的事情 (Personal Priorities)和个人的边界(Personal Parameters)

我的力量大小取决于我的决心有多坚定。

——Louis Pasteur

在第三章,我谈论了我们内向个性的生理基础。因为我们特殊的生理构造方式,我们需要特别的关心和照顾。我们需要合理利用我们的精力,需要保持恰当的生活节奏,需要在保护内在资源的同时实现自己的目标。在这一章,我将谈论三个 P——个人的节奏、个人优先考虑的事情和个人的边界——有助于您应对内向个性的三个概念。个人的节奏,指学着确定您自己的步调,即既能够让您完成想做的事情而又不会感到压力太大或精疲力竭的生活、工作速度。个人优先考虑的事情,指您需要考虑什么目标对您最有意义,以便您能将精力主要用于达成那些目标。个人的边界帮助您创造一种界线以将刺激保持在“正好合适”的范围内——既不要太多也不要太少。当您学会利用这些建议,您将发现自己能够获得一种更加满意和完美的生活。

个人的节奏

人们很少注意到,多少点点滴滴的成功就伴随着多少的彷徨和苦痛。

——Annie Sullivan

还记得经典的寓言“乌龟和野兔”中所展现的性格特征吗?野兔对在比赛中可

以击败乌龟是非常的自信,所以它在路边停下并打了个盹儿。而乌龟,沿路跋涉,缓慢但很坚定,在野兔还在惊慌失措地追赶的时候就已经到达胜利的终点了。

我为写作本书而面谈过的几位性格内向的人将他们自己称作海龟或土龟。他们经常意识到自己宁愿生活节奏慢一些。因为我们生理上的原因,性格内向的人可能比性格较外向的人吃饭慢一些、思维慢一些、工作慢一些,以及走路和谈话也慢一些。尽管我们中的一些人可能在整个一生中都会尝试作一只“兔子”,但是我们可能没有意识到,如果能使自己的生活节奏慢一些,我们会感到多么的自在。

比如说我吧,我走路很慢。我最好的朋友 Val,“一只野兔”,常常在我们走路时大踏步走到我的前面。我不能够走得快一点。我在她到达后几分钟也到达了我们的目的地。通常,她已经了解那里的情况并给我一些提示。我曾经试图赶上人们,但现在我不会了,事实证明此举完全正确。

我吃饭也很慢。我学会了准备好应付想要拿走我的盘子的侍者。如果他们靠近我,我就随时准备好将他们赶走。“我还没有吃好呢。”我嘴里蹦出这句话,他们就撤退了。我讲话很慢,我的来访者都习惯了等着我终于讲完一句话。我的一生可能都是埋头苦干,但是我的确做了相当多的事情。这就是生活的节奏。性格内向的人就像是 Timex 表^①——它们“一点一点、少量地工作,但是可以一直滴答滴答地运转”。

节奏意味着确立您自己的步调,然后继续前进。当您这么做的时候,您将自己的精力与系统的要求加以平衡,所以您最后不会变得精疲力竭。节奏也是将活动分解成较小的部分。因为您不可能一生中精力充沛,重要的是要知道您自己的高潮和低潮——什么时候您工作最有效率,在各个项目上分配多少时间等。您的生活节奏可能与其他人不同。接受您自己内向的自我是非常重要的事情。

如果您没有按照自己的节奏生活,最后您会感到紧张和压力太大,以至于什么事都干不成。如果您继续拖延,情况会变得更糟。“减速中枢”应该发挥作用了。然后,您的焦虑和压抑就会减少。焦虑可能使您陷入狂乱之中,使您变得健忘,丧失集中精力的能力和思维的能力。而压抑会将您拖进疲惫和倦怠的泥潭之中。

确定您个人的节奏,其价值在于它能使您做很多事情且又不会疲惫不堪。计

^① 译者注:Timex(天美时)是美国钟表业第一品牌。自 19 世纪 50 年代创建以来,在全球保持着自己价廉物美的竞争优势,并且一直稳居美国市场领导品牌地位。

划一下您能做什么而不是您必须做什么,然后确定您自己的步调。保持工作直到完成。如果您为自己的生活确定了适当的步调,您就将能够避免工作的停顿,此外还能够避免陷入抑郁和焦虑。它对您的生活的各个方面都非常有益。

以下是一些有助于您明确自己的节奏的策略:

- ★ 注意您的高潮和低潮。在您的精力最为充沛的时候去做最重要或最困难的工作。当您精力不济的时候,就只做一些简单的工作。
- ★ 确定目标要实际。我们生活中的文化告诉我们,我们每个人都能够做很多事情,但这只会给性格内向的人带来很大的压力。将精力集中于那些您在正常情况下能够完成并且很喜欢的事情上,而这肯定不会是所有的事情。
- ★ 选择您如何使用您的精力。记着您只有这么一些精力。
- ★ 将工作分解成小的部分。

适应变化

研究者发现,性格内向的人(“乌龟”)对生活中的变化,如衰老、退休、生病或受伤等的适应比性格外向的人(“野兔”、“赛马”)要好。赛马习惯于疾驰,因为它习惯于获胜并积聚大量的战利品。结果,它们在应对较慢的节奏时经常就会出现问题。而在另一方面,乌龟习惯于分配自己的精力,它们比较容易适应生活中的变化。

高峰和低谷

对您来说,很重要的问题是要注意自己身体的节奏,即您的精力什么时候达到高峰而什么时候落到低谷。问一问您自己以下这些问题:

- ★ 早晨我是感到精神饱满还是疲惫不堪?
- ★ 傍晚,我是感觉紧张还是放松?
- ★ 晚上,我是仍然劲头十足,还是疲倦到了极点?

- ★ 我喜欢在什么时候锻炼身体和/或做一些体力的工作?
- ★ 我在什么时间最能够集中精力做事——早晨、下午或午夜?
- ★ 我的大脑什么时候似乎是最为疲惫不堪和/或充满了“静电干扰”?
- ★ 一天中的什么时间我最喜欢与人们呆在一起?

如果这些问题的答案不能马上出现在您的脑海之中,试着用一两个星期的时间记录并注意您的精力变化。每天,迅速地写下当您醒来时的感觉。记录您的高潮和低谷(加上有趣的标签来表现您的情绪)。早晨,您是精神饱满还是睡眼朦胧?上午十点钟,您是精力衰退还是进入精力的高潮?到了中午,您是感到头昏脑胀、渴望离开,还是刚刚清醒过来?傍晚,您是头昏眼花,还是感到充满了活力?晚餐后,您是想要与孩子们玩游戏还是准备上床休息?

既然您已经对自己的精力的节奏有所了解了,试着安排好您的一天,以便您能够在精力的高峰时段做最重要的工作而在低谷时段参加一些较不费力的活动。尽管我们都有某种节奏,但精力的情况也会有一些改变,所以您得保持评估,以便在需要时加以调整。

我为写作本书而访问过的一位艺术家和心理治疗师,Jill,就有着她个人进行科学研究的节奏。她多年都关注自己精力的模式,并发现在连续三天,即星期一到星期三,接见她的来访者会工作效率较高。这就给了她四天的时间在她那赏心悦目的英式花园里玩耍或画画。她也确切地知道在感到社交带来的不适之前,自己还可以参加多少社交活动。我访问过的另一位女士 Courtney 告诉我说:“周末我们将出去看电影,所以这个星期我只有另外一次活动的机会了。两次外出活动是我所能够承受的兴奋和刺激。”Courtney 也非常地了解自己精力的高峰和低谷。

不足之处

真正要紧的是您尽己所能做了些什么。

——Shirley Lord

我们在一个推崇“拥有一切”,“做所有的一切”而不加以限制的社会中长大。但是,事实是,我们每一个人都有自己的不足之处——对性格内向的人来说尤为如

此。我们并没有无穷的精力。我们的精力是有限的,我们需要认真地思考如何利用这些精力。这可能是不能不做的苦事。然而,它也可能使我们的生活变得更加的可贵。当我们有意识地作出选择时,它使我们真正地欣赏我们所能做的事情。

我为本书而访问过的许多人都基于事实一致地认为,他们不可能像性格外向的人那样有那么多的朋友,做那么多的工作,或是做那么多的事情。但是他们的友谊更为深厚,他们做富有意义的工作,而且他们欣赏生活中虽然较少,但非常安静、也非常珍贵的时刻。您越能够欣赏作为一位性格内向的人的优势,您就越能够接受您有一些不足的事实。这并不意味着您有些什么问题。有一些不足不是一个问题。而是我们对不足所赋予的含义给我们带来如此多的痛苦。看看您是否能更为积极地看待您那天生的特质。对您自己说:“我的精力较为有限,但这是我天性的一部分,而且我仍然能完成那些对我很重要的工作。”不要让那些您不能改变的事情使自己陷入一种困境之中——一旦您接受了这个事实,您就释然了。并请记着,每个人都有他的不足之处,即便是活泼的性格外向的人也一样。

我们希望自己拥有某件东西,但是却没有——我们对此能加以接受的一种最为迅速有效的方式就是认可那种缺失。许多人希望自己能跨越这一步。这可以称之为否认。但是如果您假装自己并不介意没有一个精力充沛的身体或没有巧妙应对的能力,您可能在内心私下里几乎要发疯——对自己吹毛求疵,或感到自己有严重的缺陷。而且,您可能不断地期望自己与众不同。我们天生就有一种情感,以帮助我们好好地过完一生。没有超强的精力的确让人有些失望。但如果您让自己感受到这种缺失,悲哀将不复存在。在此基础上享受您的确拥有的有效的精力。

较慢的节奏

我有时候在想,性格内向的人是为历史较早时期而创造出的人。
我有一个鞋盒装满了浪漫的、词藻华丽的信件。那是我的祖父母在
他们 1896 到 1899 那三年约会期间写给对方的信件。

我的祖父是一名桥梁承包商,他建造桥梁的行程遍及美国的整个

中西部。在他与未婚妻分别的时候,他总是在傍晚邮寄出一封信讲述自己的一天——他的商业会议以及他从火车窗户向外所看到的事物。而她也会在薄薄的香草纸上用蓝墨水写下优美的字迹,写她所演奏的音乐、她一起喝茶的朋友,以及她休憩的花园的美景。生活的节奏很慢很慢。

信中掉落出的一张请柬唤起了我对祖母一个世纪前的回忆:我将在星期天下午两点到四点收信。

在那令人愉悦的时代,社会礼节可以帮助估计人们的节奏。一段时间用来四处游访,然后是一段长时间闭门谢客。这对性格内向的人来说真的很完美。

折衷选择

即便是精力最为充沛的性格外向的人也不能做完所有的事情。对每个人来说,折衷选择是很重要的事情。我们都不得不进行交换或妥协。特别是性格内向的人必须做好调整,因为他们有限的精力要求他们减少活动。如果您能学会轻松地进行折衷选择,它将帮助您感到能控制自己的生活,并能使您在忙乱的事情中保持一种平衡。它可以减少任何倾向于以为自己是受害者的感觉。“我不能”转变为“我可以做这件事情,但是我得去做那件事情”。您可以选择生活中的一些美味的餐肴——一小点这种和一小点那种——而不要感到被剥夺了某些权利。

比如说,如果我在周末将要参加社交活动,那么我在这一星期就不再安排其他的社交活动。下一个星期,如果在我的日程安排中已经有两顿午餐,那么我就不会再安排其他的社交约会。我认为它们就像是卡路里。如果我下个周末要去参加一次特别高级的晚宴,我将在那个星期减少外出的活动,为那重要的场合保存精力。如果我在周六要参加我外孙的生日宴会,但我又有女朋友邀请我周日共进午餐,我就将考虑一个折衷的办法。我可能安排与朋友只是吃点甜点或只是去看一看她

们。或者,我可能决定稍微晚一些去参加生日宴会,而且主要是在旁边看着而不是去尽情地参与。或者,我可能主动去给他们拍照。在不可同时得兼的两者之间加以平衡使您能控制自己的生活;您可以如您所愿地行动快一些或慢一些。

一只鸟接一只鸟地写

当您停止进行理性的思维,并又提供一定的空间时,
您就能找回自己的直觉。

——Anne Lamott

在一本有趣的写作进阶指南《一只鸟接一只鸟地写》(*Bird by Bird*)中,作者 Anne Lamott 回忆了儿童时代她的兄弟做一份关于鸟儿的报告的往事。他有三个月的时间来写作,但因为一些事情的耽搁,第二天就到截止日期了。“他坐在餐桌旁,几欲落泪,周围放满了活页纸和铅笔及没有打开的关于鸟儿的书,面对着艰巨的任务,一动也不能动。后来,我的父亲走到他的旁边坐下,拥住我兄弟的肩膀,并说:‘一只鸟接一只鸟地写,Buddy。就一只鸟接一只鸟地写吧。’”

我记得当我 1994 年阅读这本书时,这句话对我的影响有多大。我在想,如果我一天写一页,到年底,我就能写出一本书了。一页接一页地写。一只鸟接一只鸟地写。这似乎很有可能。

通过将任务分解成极小的步子,几乎任何事情都可以完成。Sark 是一名擅长奇思异想的作家,她的读者都是些有创造性的人。在她的《创造力指南:如何放飞您创造性思维》(*A Creative Companion: How to Free Your Creative Spirit*)一书中,她指出:“细微的移动是很小、很小的步子,使我们沿着某条道路前进。”(她肯定也是一名性格内向的人,因为她主张多打几个盹儿。)小步子的最好的作用是,它们马上就减小了人们的压力。它们使我们不断前进。当性格内向的人在面对一个困难的任务时,他们马上会考虑将要花费多少的精力。逐步靠近的方法立刻就可以减少他们对没有足够精力的担忧。微小移动给了我们必要的鼓励,这样,我们的大脑就不会停止工作,我们也不会变成我在第一章曾提到的那种呆滞的表情。而最有趣的事情是——一旦您走了几小步,您就真的想再多走几步。

我的一位性格内向的来访者,Dru,在用了几年的时间想要弄明白为什么自己选择的人总是不能够走到一起之后,准备重新开始约会。她一想到要会见新的搭档,就感到巨大的压力和恐惧。我们谈论了“一只鸟接一只鸟”的策略。在她作出决定后的第一个星期,Dru选了份《洛城周刊》(*L. A. Weekly*)。在这种报纸上,一般会列举洛杉矶所有的“重大事情”,包括单身族的活动。她圈出了一些感兴趣的活动。第二个星期,她去了一个书店,寻找约会指南。《沉默者约会指南》(*Dating for Dummies*)吸引了她的视线,她买下了那本书。在第三周,Dru报名参加了Sierra俱乐部为单身族举办的徒步旅行。我们约定,如果她愿意,她可以开始与某人交谈——或者,她也可以只是徒步旅行。与另一位徒步旅行者谈话可能是在第四周开始的。寻找工作、找房子、做修理工作、参加聚会、装饰——事实上,任何活动都可以分解成切实可行的小步子。

假设您不得不研究为您的家筹集资金的信息——大多数人都不会喜爱的一项任务。让我告诉您,您可以怎样将它分解成容易操作的部分。一旦您打定这个主意,您就可以修改具体的方式以适合您个人的情况。您可以着手开始的第一个微小的步骤是什么呢?

慎微地思考

- ★ 将这个项目的名称“筹集资金”写在文件夹上。
- ★ 只是想一想您可以去哪里寻找信息:图书馆、互联网或贷款经纪人。
- ★ 给一位最近筹集过资金的朋友打电话,听一听他或她的意见。
- ★ 确定一个您打算结束这个任务的宽大但现实的最后期限。

关键是要保持逐步前进并提醒自己您能完成。例如,决定为这个事情连续五天都每天打一个电话。小步子地做事,是性格内向的人进行工作的最好的方法。

以下是另外的一个例子。我们家的房子需要保持整洁,因为我们既在那里生活又在那里工作。我的办公室在楼上,所以每一次我上楼或下楼的时候都顺便拿一些东西。我将我的项链拿到楼上大厅的柜子里。稍后,如果我进卧室去,我就去那儿拿它。当天晚上或第二天早上,我就将它放进珠宝盒里了。用这种方式,我们的房屋保持比较整洁,而我也不会感到这个任务的压力太大。对任何的事情我都分阶段地做。我了解自己的生活节奏。

现在是最精彩的时候了。纵容一下您自己。在您确定好对该项任务需要多少

步骤之后,喝几杯充溢着泡沫的酒、点上蜡烛听听音乐,或看一场足球比赛。在完成一些步子之后,可以看您最喜爱的老电影(Cary Grant 主演的任何电影我都很喜爱)。在完成 20 个步子后,吃点软软的小甜饼,感觉棒极了。在您结束整个项目后,为自己买一本一直都想买的书。在本书中,自始至终我都在强调,重要的是要找到您自己的生活节奏。使用这种小步子的策略,确定好最适合您的节奏。

个人优先考虑的事情

在您的想象中您能够紧紧抓住的任何事物,
最终都能够为您所拥有。

——William James

当您学会欣赏自己的个性并能够安排适当的步调时,那么您就可以进入下一步——确定优先考虑的事情。在 James Fadiman 的《放飞您的生活》(*Unlimit Your Life*)一书中,他指出:“让我们从最初的地方开始吧。确定目标意味着为您的生活确定一个行动的方向。”对性格内向的人来说,这是一个非常重要的、有决定性意义的任务,因为我们需要管理我们的精力并将它用于最有意义、对我们最有价值的事情上。确认的优先考虑的事情可以帮助我们达成目标——从日常生活各方面最小的决定到重要的生活选择,如选择一个职业、选择伴侣或决定要养育多少孩子等。

它对您的意义何在?

大多数性格内向的人关注事情的意义所在。想一想您的生活中有哪些领域,领域中有哪些东西对您很重要。生活的意义就在于是什么使您具有活力、使您在早晨急切地想要起床去做。它可能是 X,也可能是 Y。我有一位在电影行业上班的来访者,Pam。她在电影行业的各种工作中,选择了一个过渡的位置,即做一名行政秘书。她说:“我得寻找一些目标。我不能够只是去我的新办公室整天打字而已。我开始设想如何使整个办公室运转得更为流畅。我将我的想法告诉了我的领导,而他让我负责重新设计各个部门。现在,我感觉好了很多,因为当我离开这里

的时候,所有的一切都将会变得更有成效。”对 Pam 来说,工作的意义就在于使组织的功能更完善。这使她曾向我描述过的“灰蒙蒙的、阴暗的”体验变成了“彩虹般的、鲜亮的”体验。

生活的意义,对我来说,就是帮助人们继续追求生活的目标——即成长。我所有的职业——护士学校的教师、图书馆管理员、训练员、心理治疗师和作家——都体现了这个目标:帮助人们成长。

弄清楚什么对您来说具有重要的意义,一个最快的方式就是思考您自己的死亡问题。试着简短地写下您愿意在您的讣告中包括的一些主要的方面。像一名新闻记者那样想象一下您的生活。什么很杰出?什么是您最为自豪的?您最关注的是什么?您生活中哪些时刻对您最有意义?

现在,请列出一些事情:您还没有学会的、没有体验过的,或没有完成的。写下您在生命结束前愿意完成的事情。任何事情都可以,不要限制您自己。迅速地写下您头脑中产生的任何的想法。您可以在一个月或一年里不断地加以调整。这个列表不会刻在您的墓碑上。记住这是您的列表——是您自己想要做的——而不是其他人期望您做的。

以下是我的来访者想出的一些例子:最后自我感觉很舒服。感到走的是自己的道路并学会了很好地了解自己。画画。为某日报每隔几天写点东西。买一套宝石用具。学习弹钢琴。参加航海课程班。到英国旅游。乘坐明轮的船去密西西比河旅游。减少一些焦虑和恐惧。批评自己少一些。对经济问题感到更轻松。为一家慈善机构做事。发展新的人际关系。吃得更好一些,并更加关注自己的身体健康。

将目标写下来似乎是一件让人气馁的事情。恐惧可能突然就占满了您的身心:假设我没有完成它们,或者它们不是正确的选择,或者我不能想出任何事情。那么,您选择像鸵鸟那样将头钻进沙子里的策略可能会更好。忘却整个的主题,盲目地希望您将实现所有想要的事情。但是当您这么做的时候,这通常意味着一件事情:您没有引导自己的生活。将头埋在沙子里的方式就像是在您自己的车子旁边跑步而由另外的人来驾驶您的车辆一样。

确定您真正想要的是什么

1. 了解自己要过什么样的生活,其第一步就是在以下的一些领域写下您的目

标(可以在您有想法的时候写一些):

- ★ 您的健康
- ★ 您恢复精力的时间
- ★ 您的家庭生活
- ★ 您个人的成长
- ★ 您的婚姻生活或朋友关系
- ★ 您的职业
- ★ 您的友谊
- ★ 您的创造力
- ★ 您的社会生活
- ★ 您的精神自我
- ★ 您的爱好或娱乐
- ★ 您的_____
- ★ 您的_____

2. 根据您的目标,确定您总体上优先考虑的事情。
3. 写下您为完成优先考虑的事情而可以采取一些步骤。
4. 列出您这个星期可以采取的四个步骤。记着使这些步子小一些,一小步接着一小步。
5. 问一问您自己,是哪些因素阻碍了您完成自己的目标。
6. 您将如何跨越那些障碍?
7. 重新评价您准备优先考虑的事情。您仍然很想做您在表中列出的所有事情呢,还是要稍微加以调整?
8. 为取得的任何一点进步而奖励自己。

性格内向的人具有的一个优势就是我们通常都非常地了解自己。通过考虑什么对我们具有重要的意义,以及什么是我们最大的障碍,我们可以将精力主要集中于自己真正想要做的事情。

以下是我遵循以上八步的一个例子:

1. 在健康方面,我的目标是什么?

保持身体健康,以便尽可能地感到精力充沛;通过充足的睡眠、吃营养丰富的

食物和坚持锻炼,来维持能量的流动。

2. 我总体上优先考虑的事情是什么?

对我的身体给予更多的关注。吃好、锻炼有规律以及睡眠更充足。

3. 为了达到我的目标,我可以采纳指向我优先考虑的事情的哪些步骤?

★ 一个星期散步四次。

★ 避免吃我最喜爱的油炸圈饼。

★ 每天晚上至少睡七个小时。

★ 安排时间下个月做瑜伽。

4. 这个星期向健康的小步迈进:

★ 这个星期散步一次。

★ 吃两餐有利于健康的食物,即便它让我很痛苦。

★ 有一个晚上在十点钟关上电视。

★ 观看三盘瑜伽的磁带并选择一盘我喜欢的。

5. 可能的障碍:

★ 没有锻炼的时间。

★ 讨厌逛食品杂货店,所以晚餐缺乏有利于健康的食物。

★ 喜欢夜间休闲地欣赏电视节目。

★ 不想下定决心在时间表中安排适合练习瑜伽的时间。

6. 下个星期可能的解决办法:

★ 在日历上用有趣的标示注明锻炼的时间(所以我将注意到它们)。

★ 和 Mike 确定逛商店的时间。在去商店的路上哼唱一些老歌。买一本杂志作为奖励。

★ 在晚上十一点钟关电视。打开音乐并点上蜡烛。

★ 拿出瑜伽的磁带,做一次瑜伽。注意自己的感觉怎么样。

7. 重新评价优先考虑的事情:

★ 边散步边听有声读物(这比较容易一些)。

★ 讨厌逛商店,但与 Mike 一起会好一些;喜欢买吃的。

★ 当我睡眠多一些时,感觉休息得好一些。

★ 喜爱瑜伽,但是还不确定自己是否想让它成为自己现在优先去做的事情。

再做一次,看看情况怎么样。

8. 奖励:

- ★ 在跟随磁带做了两次瑜伽之后,买一本我一直都想要的书。
- ★ 祝贺自己向目标前进了一些。
- ★ 在一个星期内绕湖散步四次之后,为自己买一份低脂的酸乳酪刨冰冷饮。
- ★ 在三个星期都小步前进之后,可以去做一次按摩推拿。

好,您已经知道怎么做了。选择您生活中的某个方面,并确定自己的目标、优先考虑的事情、障碍和解决的办法;然后在一两个星期之后重新评价您优先考虑的事情。您可以只是解决一个问题、两个问题或三个问题,或是加上我没有包括的问题,如经济问题。您也许希望像 Scarlett O'Hara^① 那样,第二天再来考虑这些问题。无论您选择什么,请记住这个方法会是多么的有效。

循序渐进

主,请给我如种子破土而出般的坚定的力量和坚强的决心吧。

——Leon R. Walters

请记着,这永远都是一个不断发展的过程。如果您失败了也没有关系。重新开始就可以了。重新评估是很重要的。经常思考一下什么对您很重要以及什么对您很有意义。在您取得一些进步之后,看看您的感觉怎么样。如果您没有完成您列表中的一些安排,考虑一下您是否真的想做这些事情。它是您认为自己应该做的事情,还是其他什么人认为您应该做的事情。(记着,最后能成长为一个成熟的人的一个很重要的方面就是能够作出选择。)它是您害怕的什么事情吗?(如果它是,非常微小地向这优先考虑的事情迈进一步,看看您的感觉怎么样。)即便您很害怕,您也想做它吗?您是想等以后再去尝试吗?是恐惧之外的其他什么因素阻止了您的行动吗?

我的另外一位来访者 Carol 说,她不仅用这种小步前进的方法来确立长期的目

^① 译者注:世界文学名著《飘》中的主人公郝思嘉。

标,而且也用来确立短期的目标。“我知道,每个周末我都需要对我的精力的储备和消耗加以平衡。”她告诉我说,“我真的需要理智地利用时间,所以我在星期五晚上就要确定自己的目标和优先考虑的事情。我会考虑自己的感受怎样,这个周末有什么安排,以及我的家庭有什么安排。”Carol又继续说道,“我自己在想,当我星期一回顾这个周末的时候,做的哪些事情让我感觉很美妙?这种方式通常帮助我将问题看得长远一些。”

“然后,我就确定我们周末的目标。我总是试着包括各种类型的活动。例如,我可以分别从娱乐、健身、家庭活动和恢复精力的种类中选择一种。然后,我迅速地写下自己想做的事情,以免我变得太疲惫而不能够想起这个周末想做什么。我的笔记可能有这么一些内容:我女儿 Beth 和我帮对方涂抹手指甲油和脚趾甲油;让 Beth 为我们选择一个人家一起观看的录像节目;星期六晚上所有家庭成员一起准备晚餐并收拾餐桌。我和丈夫一起来核对我们的日程安排,并对较大的差异进行协商——我们经常将我们的一些活动换到下一个周末。这个周末,只要我能够有一些休息的时间及陪 Beth 玩耍的时间,我就感觉很好了。”记着,发展您的目标和优先考虑的事情,有利于您将精力安排去做生活中能够带给您最大收获的事情。

个人的边界

生活的一个秘诀就是在坎坷中开辟出前进的通途。

——Jack Penn

既然您已经确定好了恰当的生活节奏并知道自己想要实现的梦想是什么,接下来就应该为自己确定合适的边界。确定边界意味着,在您的周围安排一个界限——比如说,如果您现在不想通电话,您可以说:“对不起,我现在不能够讲话;我过一会儿给您打过来。”或者,如果您已经有太多的安排,您可以说:“我下个星期很忙,但是我非常愿意在后面一个星期再与你们聚会。”

我们性格内向的人常常会因不能够在时间和精力允许的范围之外做更多的事情而体验到罪恶感,所以我们屈服于别人对我们的任何要求,根本不设立什么边界。或者,我们不能够精确地评估自己的精力状况,从而使设立的边界要么太死

板,要么太随意。我们需要对外部活动加以调整,以便我们能够参与它,但同时又不会使它侵害到我们或使我们感到压力太大。许多人不理解我们对个人时间和空间的需要。让一位朋友失望,或对希望您马上就去做某一项目的领导说“不”,或拒绝您的孩子的教师的电话邀请作为班级旅游的志愿者等,这些都是很粗暴且很困难的事情。通常较为有益的办法是进行其他的一些提议。告诉那个人,您不能做什么,但您能做什么。对您的朋友说:“我今天不能去吃午饭,但是下个星期一起去喝咖啡,好吗?”对您的领导建议说:“这个下午我能完成报告的第一部分,而您可以用几天的时间来检查它。然后,后天我再交第二部分。”如果可以且有帮助的话,找一个代替的人(祖父母或一个朋友或亲戚)帮您到您的孩子的学校去,对老师说:“我不能参加野外郊游到天文馆去的活动,但是 Jonah 的祖父非常乐意去参加。”

保护您自己

为什么我们需要在自己的周围创造个人的界线并竖起停止的标志:

- 保护我们自己。
- 减少刺激。
- 给自己一些空间来恢复精力、实现责任和实现自己的目标。
- 产生步入外向世界的精力。

模糊的边界

活着就会有一些风险。

——Harold Macmillan

人类生来就与父母有着牢固的联系,所以无论发现自己处于怎样的家庭情境之中,他们常常都会去适应。如果性格内向的人在一个其他家庭成员的性格都很外向的家庭情境中长大,或是在父母虽然性格内向但感到不应该内向的家庭情境

中长大,孩子们就会体验到要作为一个“性格外向、好交际的人”所带来的巨大压力。性格内向的孩子因为需要独处或喜欢独处,而可能被批评、被羞辱或被迫体验到罪恶感。Cara 是一位教师,她告诉我说:“我的母亲可能走进我的房间,从我的手中拿走我正在看的书,并让我出去和家里的人呆在一起。我根本不能自己一个人好好地休息。我很奇怪,为什么大多数的时间我都感到非常的疲惫并感到压力很大。我需要和他们分开一会儿,但我的家人认为我是在逃避或退缩。”像许多性格内向的人一样,Cara 受到她父母的影响,并认为自己不应该想要独处而应该想要和大家在一起。她不理解,也没有将自己不济的精力与缺乏个人的时间相联系起来。

未能感受到别人接纳的孩子可能会走向下面两条道路中的一条。他们决定忽视自己的感受,将自己置于一个非常卑微的位置,并任由其他人对自己产生很大的影响,他们不停地修正和改造自己以达到其他人的期望和需要,就像是电视节目《深空九号》(*Deep Space Nine*)^①中的改变个性一样。或者他们决定假装他们的家庭根本就没有影响到自己。成人通常认为这些应对机制是小孩子的把戏,而没有认识到那是小孩子下意识的反应。

我在第三章讨论过,右脑占优势的性格内向的人因为吸收了很多无意识的信息,所以他们需要大量的可以起保护作用的研究和整理的时间。如果没有个人的时间,他们最后可能会感到大脑中一片混乱和支离破碎的感觉。左脑占优势的性格内向的人也需要恢复精力的时间,但是他们即便未能得到那些休息的时间,也不会变得头昏脑涨的,但他们可能会变得非常的退缩。

如果您没有自己的安静空间,当您压力太大时,您在身体上或是心理上可能会:

- ★ 感到心烦意乱,精力不能集中。
- ★ 感到呆头呆脑的,缺乏动机。
- ★ 感到压力过大、头昏脑涨,或没有活力。
- ★ 感到自己是牺牲品。

^① 译者注:美国电视节目中的科幻剧《星际旅行:深空九号》(*Star Trek: Deep Space Nine*),共7季,获得了3项艾美奖。该剧主要描述了在“深空九号”太空站周遭所发生的事件,是科幻娱乐界最受欢迎的节目之一。

- ★ 感到被别人忽视,但是表现得软弱无力、优柔寡断。
- ★ 容易自我批评并听到内心里刺耳、严厉的声音。
- ★ 有一种失控的感觉——处于巨浪翻滚的情绪之舟上。
- ★ 感到胸口发闷,并感到焦虑。

当您发现以上的任何一种危险信号,请停下来并思考一下,扪心自问一下:是否需要为自己设一些限制?您是否感到很惶惑不安和不确信?边界模糊不清的人们,其内在的恐惧感就是:如果他们不做其他人希望的事情,他们就将会被抛弃。当他们真的需要放手离开并少做一点事情时,他们还经常感到自己似乎应该为其他人做更多的事情。有时候,他们认为其他人从他那里要求太多,他们感到自己像是一个牺牲品。

看一看您自己的行为。您忘记了自己的需要了吗?您试图做超出能力许可范围的事情吗?您机械地为其他人做什么事情而没有想过自己是否真的能做或真的想做吗?开始思索一下您需要为自己设立怎样的边界。在本章的后面,我将讨论创造个人边界的一些提示。确立边界是恢复自己的正常生活的一种有效的方法。

严格的边界

一些性格内向的人对所成长的家庭环境感觉非常不好,他们觉得自己受到父母的虐待或是没有得到任何关爱。在这种类型的家庭中——通常是酗酒的、疏忽的,或辱骂虐待的——孩子决定将这些东西堵在外面,就像是在自己的周围挖了一道深深的护城壕沟一样。我的一位来访者四十多岁了还没有结婚,他对我说:“当我做了某些我母亲不喜欢的事情时,她就会好几天都不和我说话。我就到后院去,爬到我最喜爱的胡桃树上。我愿意在那里呆到天黑。”当他们成人之后,就学会了保护自己,让自己的领地固定不变——常常表现为逃避或退缩,这限制了他们与周围世界互动的能力。

左脑占优势的性格内向的人(在第三章提到过)常常也设定严格的边界。他们认为理智比情感和人际关系都更为重要。他们就像是《星际旅行》(*Star Trek*)中的Spock先生一样,过度地控制自己的感情,并总是依赖自己的逻辑思维。这样的个体使用独立的风格来管理自己的生活,不因任何人而改变。但是,这也会使他们错过许多重要的事情:人们相互联系的“粘合剂”——感情。具有严格的边界的其他

一些结果是：

- ★ 感到婚姻关系是一种索取或侵害。
- ★ 感到无助和无望。
- ★ 感到被限制并看不到希望。
- ★ 情感不能够正常地成长。
- ★ 喜欢控制别人，可能被其他人认为是“肛门人格”^①。
- ★ 表现得自我专注和吹毛求疵。
- ★ 拒绝他人。

如果您倾向于具有较为严格的边界，您可能会感到孤独或容易对生活中的其他人发怒。您可能认为是他们在制造麻烦。而且，您可能很难将您所体验到的孤独和您所设立的边界联系起来。您可能没有意识到自己是如此地排斥他人。

思考一下您和朋友、家人、同事是怎样相处的。问一问您信任的一些人，他或她是否感到您倾向于对人疏远和吹毛求疵。想一想在您的童年时代，您是否需要退缩以感到安全。如果您确定上述特质描述了您的特征，请不要感到绝望。有很多方法可以减少您担心受他人侵犯或蔑视所带来的恐惧。您可以发展一些策略来保护自己而不需要退缩。当您学会与其他人更多地相互交往，您将会发现生活是如此的丰富多彩，并且朋友越来越多。您将会发现，您感觉自己充满活力、斗志昂扬，并且对自己想在哪里和想如何花费自己的精力更为清楚和明白。这是非常值得您做的事情。

创造个人边界的一些提示

设定边界不是一件难事，只需要习惯成自然。有难度的是要将您的边界重置意识保持在较高的水准，以便您能够设定合适的边界——既不太严格，也不太宽松。下面的这些提示有助于您为自己设定新的边界。

提示 1：或许或许

我们最好既不要以太模糊的（太灵活），也不要以太严格僵化的（太不灵活）的边界来应对周围的世界，而是以一种保护层来起作用。这种保护层可以根据情境

^① 译者注：以过分整洁、贪得无厌、吝啬、自我惩戒、卖弄学问和顽强固执为特征的人格类型。

的要求从可渗透转变为不可渗透。就像我们身体上的皮肤那样——我们的毛孔将一些东西阻在身体外面而让另一些东西进入。

发展更有弹性、更灵活的边界的一种方式就是展开我们的想象。Susan Patron 是一名儿童图书的管理员，也是著述甚丰的作家。其中一本非常有趣的儿童读物就是《或许是，或许不是，或许或许》(Maybe Yes, Maybe No, Maybe Maybe)。作为一名性格内向的人，她理解生活中的“或许或许”。我曾经听她谈到过她需要离开，回到她和丈夫在沙漠中的小屋，在那里她可以认真地思索自己想要做什么。在她的书中，Susan 让最大的姐姐通过说“或许”一词而给每一种情境都赋予一些新的变数。“或许”意味着这个世界不是截然的黑和白——它是朦胧的灰色。

性格内向的人经常感到自己在作决定时，似乎应该像性格外向的人那样，不要在感觉上浪费太多的时间，而应基于自己的理解和冲动迅速作出决定。但是，“或许”使我们的世界更为宽广，并使我们在作决定时有更多的预期、观点和选择。说“或许”的很有价值的另一益处在于，它给了性格内向的人对某事慢慢作出反应的时间。对所有性格内向的人来说，迅速作出反应都是很困难的事情。我们通常不能(因为我们感受到的压力太大)或不应该(因为我们需要通过我们长长的大脑神经通路全面地思考问题)对问题作出迅速的反应。对性格外向的人来说，看起来非常明显的事情——比如说，在哪里可以迅速地吃上一点东西——而对头昏脑涨、疲惫不堪的性格内向的人来说，似乎就是要作出重大的决定。性格内向的人需要由“或许”所带来的空间。

我记得当我十多岁的时候，一个朋友和我在电话中谈论时间表的问题时，她说：“让我思考一下那个问题，然后我会再给你打电话的。”我感到非常的惊讶。哇，先思考一番某事，然后再回来也是可以的。这给我留下了非常深刻的印象，因为我经常对自己想要做的事情没有明确的认识。当我周围都是其他人的时候，我感到精神分散、压力很大，难于思考问题。有时候，我会在同一天安排几次社交活动，最多的一次是在一天晚上赴三场宴会。

当我远离人们、感到刺激较小的时候，制定计划便较为容易。我可以用一点时间来仔细考虑适合我的是什么。

说“是的”是非常有力的。如果您想要做某事，就说“是的”。说“不”也是非常有力的。如果您不想做某事，就说“不”。如果您想考虑作出什么回答，就说

“或许”。

提示 2：“模糊地回答，并再次尝试” (魔术球的回答)

还记得那些在中学时代玩的柚子大小、黑色的魔术球吗？在我的办公室里就有一个。您先问它一个问题。然后您翻转它，一个小的三角的答案就会漂到球底部可观看的圆圈处。如果它是感到外向的，答案就是“是的”、“不是”或“没有怀疑”。有时候，它以较为内向的方式回答，如：“现在还不能预测。集中精力重新问。”或“现在最好不要告诉您。”

有一天，它触动了我：我的字词回忆的过程就像是那魔术球一样。我感到自己似乎是在等待那带着答案的三角漂出来。我越是焦虑，我的脑海中就越是一片空白，我就得等待越长的时间。由此，我知道了耐心一些是多么的重要。我几乎可以感到那些字词实际上就要进入我的意识中了。我的大脑需要一些时间来截获一些字词并将它们与一些相关的信息联系起来。现在，我可以放松了。练习这种停顿和等待，而那些字词就会在您头脑中出现。学会信任您的大脑。然后，您就可以确立自己的边界了。

提示 3：夜间思考

大多数性格内向的人在形成一个想法或作出一个决定之前，会先吸收大量的信息并在许多不同的水平上进行加工。在决定是否承担某事之前，他们经常喜欢等到第二天早晨。现在，我们知道了为什么情况是这样的。乙酰胆碱是性格内向的人使用的主要神经递质，同时也是帮助他们在 REM(做梦的状态下)睡眠阶段在长时记忆中储存信息的神经递质。因为性格内向的人比性格外向的人更多地使用长时记忆，他们需要在彻夜考虑后再作出决定，以便从他们加工信息的方式中获益。

我听到电影导演 Mike Nichols 在接受采访时谈到过这种无意识的过程。他说他学会了睡眠时想问题，并将它指作是“一种很好的懒惰”。

我们经常受到性格外向的人迅速回答问题所带来的压力。请不要掉进那个陷阱。对某些观点、任务或任何涉及复杂思考的问题，都要采取彻夜考虑的方式。如果我不得不作出一个决定，我会提醒自己说问题的利弊会在第二天早晨更加清楚。有时候，我甚至想象，对于某个特别艰难的问题，我的大脑会通宵达旦地工作，简直

会让我从睡梦中惊醒。

给您自己一点时间和空间

- 让您自己思考一下可以选择的事情——几乎总是会有两个以上的选择。
- 告诉人们：“这个问题听起来很有意思，让我想几分钟。”或“我不知道。”或“我担心的问题是……”
- 不要为自己具有矛盾的情感而担心——它是精神健康的标志之一。
- 让您自己在彻夜思考后再作出决定；性格内向的人的大脑在夜间思考问题。
- 让您的答案从您的魔术球中漂出来。
- 不要因性格外向的人能迅速给出问题的答案而感到有压力。
- 信任您的大脑。

提示 4：试着说“是的”

正如我在前面讨论过的，严格的边界通常是在生活早期因感到自己作为性格内向的人不是很好而发展起来的。在下定决心之前，您应该用一些时间来平静一下您那受到过很大刺激的感情。人们的第一反应是说“不”，这可能是因为儿童时代感到受了侵犯或感到压力过大，结果，他们为了保护自己就发展了一种不假思索就说“不”的模式。他们挖了一道深深的边界并从不跨越它。但是，经常说“不”会在您和其他人之间创造起一道鸿沟。请练习说“是的”。不是要放弃说“不”，而是在这里或那里偶尔地说几次“是的”。作为一个成人会具有许多的优势，其中的一个优势就是，我们可以作为一个性格内向的人并对更多的机会说“是的”。我们可以接受外界很多的刺激，而不会受到伤害、不会感到羞耻或罪恶。如果某人伤害到我们，我们可以大声地加以反击。如果某人让我们感到羞耻，我们可以说：“您可能很难理解，但我需要用几分钟的时间来作出决定。”我们可以应付侵入的人们而

直接回答说：“嘿，您踩着我的脚了。”说“不”，并不是获得安全的唯一方式。说“是的”，可以打开您紧紧关闭的门，并将很多美好的事物带到您的生活之中。

控制自己不要马上就说“不”的非常坚实有效的第一步就是，用一个星期的时间来观察您自己，并注意：说“不”是否是您对大多数事情所采取的第一反应。如果是这样的，停下来，做一个深呼吸，并考虑您的感觉怎么样。您可能是焦虑、害怕或紧张。您内心的“CD”可能在演奏着“不要进入我的领地”。

您没必要从害怕转变到机械地说“不”。提醒自己您可以用一分钟的时间来考虑作出怎样的选择。允许有一些自由呼吸的空间，告诉自己，您可以说：“让我想一想这个问题。”（因为您用一点点时间来思考问题的答案就感到很急躁的人，就是您应该对他说“不”的人。）设想一下说“是的”的后果。它真的就那么让人害怕吗？试着说几次“是的”并看看情况怎么样。记着，您可以经常根据您的需要来安排事情：“我不能够在下班后就立即与您见面，但是稍晚一会儿我就可以过来。”并请不要忘记，您随时都可以改变您的想法，并说“不”。

说“不”

- 语调愉快但坚定地说“不”，不需要道歉或说一大堆解释的话语。
- 让您自己的计划处于优先考虑的地位：“我很想去，但是我得完成这篇文章。”
- 答谢对方：“我很感激您的邀请。您为医院做了如此多的好事，但遗憾的是现在我不能去。非常感谢您想到了我。”
- 如果您必须同意，可以考虑有所限制：“我可以帮助做烘烤食品销售，但是我不能做电话营销。”
- 要认识到您没有必要接受所有好的提议；还会有其他的好机会。
- 偶尔不经过太多地思考就说“是的”和“不”，在一些无关紧要的事情上，只注意它的主要方面。

提示 5: 试着说“不”

如我所解释过的,我们中的一些人说“不”说得太快了,但也有一些人发现自己几乎根本就不会说“不”。在成长的过程中,我们学会了将说“不”与冲突联系起来。冲突会使我们感到焦虑,因为它增加了我们刺激太多的感觉。所以,我们避免说“不”。但是,因为我们需要保存我们的精力,所以学会说“不”也很重要。我们需要将自己有限的精力用于最需要和最想做的事情上面。如果您不设立一些边界,人们可能就不会认识到他们需要考虑我们的情况。他们就会很轻易地忽视我们的感受。

开始发展更加坚定的边界,用一个星期的时间来注意您对大多数事情的第一反应是不是“是的”。停下来,并做一个深呼吸。问一问您自己,您真正想做的事情是什么。注意您是否感到害怕。是您的恐惧占了优势并推动您机械地说“是的”吗?您可能感到疑惑、有压力以及焦虑,以至于不得不马上作出反应。在您作出回答之前,先思考一番。提醒您自己,给自己一点时间是可以的;说“我还不确定”也是可以的。考虑一下您被问及的问题究竟是什么。考虑一下,如果您说“不”,对您会有怎么样的影响。说几次“不”,并看看情况怎么样。心智健康的人将不会远离您。如果他们真的这样,就对他们说更多的“不”。

在您用一个星期左右的时间来注意自己的模式之后,您就完全可以在没有任何提示的帮助下继续进步了。练习 186 页表格中的一些策略。当您需要作出答复时,它们可以供您马上使用。

为什么您需要特别的关爱

一个人的首要责任就是关爱自己。

——Henry Winkler

在《更好的边界》(*Better Boundaries*)一书中,Jan Black 和 Greg Enns 指出:“形成合适的边界是一个自然的过程,最初是要您善待自我,接下来需要您逐步掌握控制自己的生活并保护它。”确定您自己的边界意味着您决定让谁或哪些事物进入,而将谁或哪些事物排斥在外。这是一个有意识地进行分类和整理的过程。性格内

向的人需要个人的静居,时不时地也需要能保护自我的藩篱。

您越是能欣赏自己内向的个性并享受它,您就越能够保护自我、理解自我并茁壮成长。如果您感到作为一个性格内向的人既有能力又有魅力,您就能够确定自己的边界。

您是一个独特的个体。过去,没有任何的基因像您那样组合在一起,将来也不会再有。这真是一个绝妙的想法。您是“独一无二”的,请善待您自己。

思考点

请记住三个 P:

★ 个人的节奏

- ★ 接受您的不足之处
- ★ 注意您的精力的周期性
- ★ 将事情分解成小步子

★ 个人优先考虑的事情

- ★ 认识到您有多种多样的选择
- ★ 选择对您有意义的事情
- ★ 持续评估您的选择对您来说是否合适

★ 个人的边界

- ★ 保护您内向的自我
- ★ 通过说“是的”、“不”和“或许”来确定自己的边界
- ★ 用一些时间来考虑作出怎样的决定

第九章

发展您的天性

即便是在非常陌生的环境之中，
独处都将成为您的依赖和庇护所。
从那里，您能寻找到自己的生活之路。

——Rainer Maria Rilke

忙忙碌碌地参加一个又一个的活动，与许许多多的人交往互动，这些是在许多社会受到高度重视的追求。但是这些活动对性格内向的人来说，却不是很适当。当我们试图维持这些活动时，我们会发现自己过度地消耗了自己的精力，而且很快就精疲力竭了。没有用一些恰当的方式来恢复精力，我们可能会忽略自己独特的天性及其所需要的发展。然而，为了正常地工作和生活，对我们来说极为重要的就是要创造必需的环境，安排即时的休息，以及保证必要的独处，以恢复充沛的精力。否则，生活就会变成一种疲惫不堪的漫长的历程。

请设想人们试图开动一辆汽油已经用光的汽车的场景。让它移动的唯一方式就是下车去推。性格内向的人在生活中经常这样试着推自己。这就是为什么他们经常抱怨感觉精疲力竭的原因。在努力尝试要像性格外向的人那样活力四射的时候，性格内向的人有时候会发怒（它刺激肾上腺素）、焦虑（它增加心率、血压和血糖，并促进荷尔蒙的分泌），并使用咖啡因（它刺激阀门全开系统）或药物（人们通常喜欢可卡因，它可以促进身体系统的活动）。如果性格内向的人没有意识到自己承担了太多的任务，他们就可能会病倒。直到他们的身体因为过度焦虑和肾上腺素的过多分泌而垮掉，他们才可能意识到问题的所在。

培育您的天赋

与存在于我们内心的事物相比，
身外之物都只是些小问题。

——Ralph Waldo Emerson

培育您自己，意味着给您自己提供个性化的、特定的关心。在《情感植物学》(*The Botany of Desire*)一书中，Michael Pollan 指出：“郁金香是花丛中性格内向的一种。”郁金香每年开花都开得比较好，但是只有在每年都有储备能量的避寒期后，它们才会开花。它们也需要阳光、水分和肥料；需要种植在泥土中适当的深度；以及将正确的那边朝上种植！在本章中，我将讨论您茁壮成长所需要的独特的条件。

就像那优雅的郁金香一样，您的天性有一点矛盾。这没有什么需要感到羞愧的。只要具备了适当的条件，郁金香会比其他许多花都坚强而且花期更长。但是，如果条件不合适，它们就根本不会开花。性格内向的人也是这样。

为什么您的天性需要特别的条件？正如我在第三章所讨论过的，与我们的生理相联系的是神经系统中休息—消化的那一端，即阀门关闭系统，所以我们身体的每一个部分都会尽力帮助我们储存能量。我们天生就会沉思和休眠。我们的大脑产生较少的“感觉良好”的快乐感。移动我们的肢体需要更多有意识的思考。我们倾向于表现为低血糖、低血压、呼吸较浅、睡眠有困难、紧张性头痛，并偶尔感到疲惫和心烦意乱。

因为我们倾向于精力较为不济，所以必须学习不时地补充自己的体能。而且，我们必须通过保全自己的精力来使自己充满活力。我这么做的一种主要的方式是平息外部的刺激并创造休息的时间。然而，许多性格内向的人对于自己天性中隐藏不露的那一部分感到很羞愧，他们没有给自己留下一些时间来有效地恢复精力。现在是改变这种局面的时候了。

水城的问题

在水城会有一些问题,它开始于 T(trouble)而终结于 C(crime)。

——Harold Hill“教授”

在 20 世纪初期拍摄的音乐剧《音乐人》^①(*The Music Man*)中, Harold Hill“教授”告诉城镇的居民在城里有一些“不良现象”,并劝说城镇的居民为他们的孩子买乐队制服和乐器。而那不良现象是什么呢? 孩子们有太多的空闲时间。在无所事事、游手好闲的时间里,男孩儿和女孩儿们很容易就变坏。

相比之下,而今相信无所事事是罪恶的根源并催促孩子们忙忙碌碌地做事,可谓有过之而无不及。但是,用于思考和衡量的时间对性格内向的人来说不仅很有益而且很必要。而且,正如 Anthony Storr 在他的《独处》(*Solitude*)一书中所指出的:“独处的能力也是情绪成熟的一个方面。”过去被认为是问题或不利之处的那些特性,实际上是心理健康的一种标志。

充分利用您的精力

精力是我们用于创造美好生活的能源。近期的研究为我们提供了关于如何使自己的精力保持在一个最佳水平的很有价值的研究结果。管理好我们的精力的第一步就是了解它处于高潮和低谷的状况和原因。

我持续谈及能量问题的真正意图是什么? 能量是我们周围的一切。它通常是看不见的,但是它能促使事物的发生。所有活的东西都要求不断地消耗能量。没有任何东西能够在不使用能量的情况下生存、移动、工作或改变。能量产生于许多的形式,包括动能、电、热、声、光和核能。尽管我们不能将它紧握于手中,但当太阳温暖地照耀着我们的时候,我们能感受到它的能量并享受明媚的阳光,而且我们能从呼啸的狂风中和震耳欲聋的瀑布声中听到它的力量。在饥饿和疲倦之后,当

^① 译者注:也有译为《欢乐音乐妙无穷》。

我们美美地享用着营养丰富的食物时，我们能感受到我们的精力和体力在恢复。

热力学是物理学中关于能量的一个分支。热力学的第一定律就是能量是可以转换的，但是它不能够被创造和消灭。第二定律就是，当我们使用或转换能量（称之为“自由能量”）时，它变得杂乱无章（称之为“熵”），而且在它再次被组织起来之前我们不能重新使用它。它是一个连续的循环。结果，能量持续地从一种自由能量的状态转变到熵并再次循环回来。性格外向的人通过在外部世界四处活动而将杂乱无章的能量转变为自由的能量。性格内向的人通过安静地呆着而将杂乱无章的能量转变成自由的能量。（当您感到自己具有表格“能量危机”中所列的任何症状时，它是您的精力处于杂乱无章状态的一个标志——它是您确实可能感到的，好像是静电通过您的大脑和身体。）

能量危机

您给了自己足够的休息时间了吗？当您的能量储备很低时，您可能在睡眠和进食上有一些问题，经常感冒、头痛、背痛或厌食。您也可能体验到以下所列的一些症状和信号。这些危险信号是在告诉您，您处于能量的危机之中了。如果您体验到以下一些感觉，请用一些时间来恢复自己的能量。

- 焦虑、容易激动、容易发怒和暴躁。
- 不能够正常思维、不能够集中精力或不能作出决定。
- 头脑一片混乱，好像是在糊里糊涂地从一件事冲向另一件事。
- 感到受限制，不清楚生活的意义是什么。
- 失去活力、疲倦、感到被人利用和精疲力竭。
- 与自己分离。

上苍给了人类许多的方式将分散的能量转变成有组织的能量：我们可以锻炼身体、让自己吃营养丰富的食物、关注自己的五种感觉、练习冥想和瑜伽、做按摩推

拿、度假,以及创造有利于恢复精力的环境。我们可以与家人和朋友进行联系,将精力集中于生活中的目标,通过信仰和脱俗获得心灵的平静。我们天生就被赋予了多种自我发展的方式。

点燃能量之源

能量有许多表现形式:精神的能量、警觉的能量、恢复精力的能量、保持平静的能量、生命的能量、活跃的能量、爱的能量、感觉的能量和创造的能量,这里提及的只是一部分。尽管我们都使用许多类型的能量,性格内向的人持续需要的主要有两种:保持平静的能量和警觉的能量。保持平静的能量让我们在收集思想和情感资源时使繁忙的大脑归于平静。警觉的能量在我们感到疲倦和压力太大时给我们提供帮助。

休息分类

休息十五分钟的一些建议:

- 闭上您的眼睛;放松您的身体;想一想沙滩、湖泊或阵阵的松涛声。
- 短暂地散散步。
- 伸伸懒腰、打打哈欠;打个小盹儿。
- 喝一杯咖啡或一杯滴有几滴柠檬汁的水。
- 凝视某个地方并且什么也不想。
- 绷紧您的肌肉然后放松;感觉一下这二者的差异。
- 将您的脚抬高,并用一块冷毛巾或热毛巾敷额头。
- 想一想让您微笑的某次记忆(关于我外孙的任何事情都可以填满这页纸)。
- 浏览有趣的网站。
- 打一场计算机游戏,做一做填字游戏,浏览一本杂志,读一本喜剧的书,读一本旅游的小册子。

- 在杂志上随便地写上几行字。

- 玩一玩您孩子的某个玩具。

休息三十分钟的一些建议：

- 小睡一会儿。

- 散步。

- 阅读杂志上的一篇文章。

- 从目录中定一些东西。

- 选择风景优美的上班路线。

- 计划给您的孩子或伴侣一个惊喜。

- 通过网络查询一位老朋友。

- 打破您的常规,做一些相反的事情

(有时候,我喜欢先吃我的甜点,Mary Poppins^①的风格)。

休息两个小时的一些建议：

- 去逛一趟书店,浏览一下您以前从来没有去看过某一区域。

- 到一处风景美好的地方去吃一顿午餐并看一会儿书。

- 参观博物馆或历史性建筑。

- 到公园、花园或其他风景优美的地方去坐一会儿,做一个白日梦。

- 徒步旅行去观看日落。

- 和您的伴侣交换着做一做脚部、背部和颈部的按摩。

- 用面膜、眼部凉敷及听柔和的音乐来放松自己。

- 做一些小甜饼,带到办公室或送到您的孩子的班上。

- 玩拼板玩具。

- 计划您下一次的度假。

- 看一看老相片或家庭电影。

① 译者注:迪士尼在1964年出品的音乐剧《欢乐满人间》(Mary Poppins)中的一个人物,即仙女扮演的可爱的保姆。

- 在您从窗户看出去能看到的位置上种一些花。
- 打一场高尔夫球。
- 出去放风筝。

适时休息,恢复平静

对急性子的最好的治疗方法就是走走远路。

——Jacqueline Schiff

基因方面的研究表明,当人们精疲力竭时,性格内向的人比性格外向的人要花更多的时间来恢复充沛的精力。原因是什么呢?性格内向的人的神经末梢对神经递质的反应较慢。换句话说,性格内向的人需要更多的休息时间来恢复精力。

作为一名性格内向的人,避免使自己变得疲惫不堪的方法就是不时地安排一些休息——即便是您还没有感觉到自己需要休息。在您的日历上写下这些休息和小睡。使用颜色明亮的笔写下您的“休息”——每两个小时休息15分钟,然后附在您的时间表上;用一两个星期的时间来坚持这些休息,并看看感觉怎么样。

我访谈过的一位性格内向的动画片导演,Ted,说:“我过去常常是等到自己不能正常工作了,才休息一阵。我似乎从来就没有补足过睡眠。现在,我在时间表中安排了短暂的休息时间,我发现自己再也没有像以前那样因过分劳累而疲惫不堪了。”

如果您知道如何很好地休息,那么,休息就是创造保持平静的能量和警觉的能量的最好的方法。请看一看上一节表格“休息分类”中的一些建议。

小小的放假

因为自己缓慢的节奏,性格内向的人经常感到自己似乎不能够完成自己的工

作,结果,他们不允许自己多休息一会儿。当我给来访者建议说,让他们在周末用一天的时间穿着睡衣裤呆在床上,除了随便翻翻书、看电视和懒洋洋地靠着之外,其他任何的事情都不做。他们通常怀疑地看着我,并说:“在床上呆一整天,这可以吗?”如果他们尝试一番并不要感到太有罪恶感,他们经常会惊讶地发现自己感觉好了很多。做一些完全不同的事情也会使您精神百倍。例如:

- ★ 租三部老电影,在观看的过程中安排几次散步休息。
- ★ 参加一整天的音乐节的活动。
- ★ 去泡一天温泉并享受全方位的服务。
- ★ 乘火车去另外一个城镇,吃一顿午餐,再乘火车返回。
- ★ 与一两位朋友呆上一天,大家叙叙旧。
- ★ 到您所在的城镇或城市的一家旅馆去度过一个夜晚。
- ★ 徒步旅行去野花盛开的地方,野餐并拍照。
- ★ 驾车去较远的地方旅游,边听您最喜爱的 CD 边唱歌。

呼吸的重要性

您一整天都在吸气和呼气,但是,我敢打赌,您好几天、好几个星期,甚至好几个月都没有注意到自己的呼吸情况了。氧气是生活中基本的要素。它通过为您的肌肉传送至关重要的补给,使您的大脑保持清醒,并维持您的幸福感而提高您的精力水平。您身体中的每一个细胞都需要它。当您呼吸的时候,氧气进入身体,二氧化碳呼出。如果我们没有进行足够的深呼吸,我们的氧气水平减低而二氧化碳增加,我们血液中的酸性增加,就会导致头昏脑涨、眩晕的感觉和焦虑的增加。

让自己处于生活中阳光的一面

无论您相信与否,科学家已经发现我们早晨起床的方式会影响到我们一天的感觉。理想的状态是,我们在夜间进入深度睡眠,当早晨来临的时候,我们转入较浅的睡眠。如果我们是被嘟嘟的闹铃声

惊醒的,用咖啡让自己清醒,在出门前才在屋里匆忙地收拾东西,我们会使自己的身体一整天都处于紧张的状态。如果我们早晨是非常轻松愉快地醒来,我们的身体便处于最佳的状态,感到精力充沛、心情放松。请用几个早晨的时间来试一试以下的一些步骤,并看一看您的感觉如何。

- 将您的闹钟设置得尽量早一点,以便在早晨可以给自己留出一点时间。
- 用收音机中柔和的音乐将自己唤醒。
- 慢慢地坐起来,移到床外。
- 从窗户眺望外面美丽的远景并做深呼吸。
- 用五分钟的时间做一些简单的伸展运动。

不要对自己吹毛求疵,注意一下自己平常的呼吸方式。您的呼吸是浅浅的还是深深的?(性格内向的人通常是以浅浅的方式进行呼吸,因为他们是会使呼吸减慢的阀门关闭系统占优势的人。)您的吸气很有规律,还是吸气比呼气多?当您呼吸时,您的胸部上升吗?您在屏住呼吸吗?您经常叹气吗?

有助于健康的深呼吸开始于您的腹部(就在您的腹部最下部),而不是您的肺部。提高您的意识,并试一试下面的一些练习,看看您是否感到更有精力。在小垫子或地毯上找一个舒适的地方躺下,在头下放一块折叠好的毛巾,在膝下放一个枕头。将一只手放在腹部,另外一只手放在胸部胸骨上面。现在深深地吸一口气。哪一只手升得较高,而哪一只手降得较低?我们的目标是让您放在腹部上的那只手升得高一些。

通过练习,您将能够学会用您的腹部进行深深的呼吸,并让它变得自动化一些。当您继续吸气的时候,您的腹部充满空气。而在您的腹部收缩时呼气。想象您的胃是一个气球,在您吸气和呼气的时候扩大或缩小。有节奏地从您的鼻子吸气及呼气。起初,这会有点奇怪,但随着练习,您会变得擅长于进行腹式呼吸。从

只是让空气充满您的肺叶转变到腹式呼吸,可以使您更有精力和更为平静。您的身体将感谢您。

在一天的任何时间,您都可以通过进行深呼吸的练习而迅速使自己警觉。闭上您的眼睛。用您的鼻子深深地吸入一口气,坚持4秒钟。用您的嘴呼气6秒钟。重复几次。注意您的身体的感觉。

创造利于发展的空间

您的神圣的领地就是您能够不断地发现自我的地方。

——Joseph Campbell

我经常听说性格内向的人不关注自己周围的环境。我认为实际情况刚好相反。他们中的大多数人都有非常敏感的意识,所以他们自动地将注意力仅集中于少数几件事情上,以减少感受到的刺激。为了弄明白一整天所吸收的信息,性格内向的人需要安静和平静。否则,他们就不能进行思维。想象您站在新泽西州主干道的中间并试图要决定去哪里度假。周围的噪声、疾驶而去的汽车、充满压力的环境,都使您不可能集中精力。如果您受到的刺激太大,您的大脑不能够加工信息。我的一位来访者将这称之为她大脑中的“Philco 静电干扰”。全都是噪声,不能清晰地接收。

您的性格越是内向,您就越是需要宁静的环境来加工受到的刺激并恢复精力。为什么加工的时间如此的重要?如果没有它,您就将负荷过重的信息。新吸收的信息落在前面吸收的信息的顶端,突然地,到了您的阈限,您就暂时关闭信息的接受了。脑中的信息相互碰撞,线路堵塞,大脑一片麻木。

许多人对这种现象有一些误解。让我来解释一下。我为许多性格内向的人做过心理咨询,他们认为自己不是非常聪明。但非常有讽刺意味的是,大约有60%的智力上的天才是性格内向的人(Silverman, 1993)。真正的问题在于,他们的整个一生都处于一种超负荷的状态。他们认为自己的大脑中“什么也没有”,而实际上是大脑里面的东西“太多”了。如果他们没有想到需要给自己一些用于研究、整理和沉思的时间,他们可能就会感到不能进行思维。或者,更糟的情况是,他们认

为自己的大脑一片空白。

为什么会发生这种情况呢？将您内向的大脑想象成一台巨大的银行用的计算机。一整天，它都在接受大量的存款、提款，还要处理成千上万的顾客的其他各种事务，将这个信息存在这里，将那个信息存在那里。到了夜间，银行的职员用他们称之为“整批加工”的方式来处理这些事务。这就是为什么在您的银行报表上，您的存款要到第二天才会在银行结算余额上反映出来，而且是在早晨。可不是！您的存款在您的账户上出现了。（充满希望地。）

如果那银行计算机在夜间不操作，会出现什么情况呢？严重的“货物”充斥和积留。账户可能不正确，您的余额可能太高或太低。您任何事情都不能够弄清楚。人类也是一样的。如果您没有时间处理所接收到的信息，您的大脑就会积压并充斥着太多的东西。您就会感到头昏脑涨或大脑一片空白。

性格内向的人需要没有干扰的时间和空间来整理自己的思想和情感，并考虑事情的利弊。只有经过反思，他们才能够弄明白自己对某事的真正的感觉是什么，也才能够接近那些自己在无意识中所摄取的信息。“那个想法突然出现在我的脑海之中”——在来访者们学会给自己更多的休息时间之后，他们会这么对我说。

在加工信息的时间之后，一些性格内向的人喜欢对某位善于倾听的人谈论自己的想法和感受。他们可能不需要任何的反馈。如果他们的确喜欢一个反应，那通常只是有助于总结他们所说的话。用这种方式，他们可以进一步认识自己的思维过程，并使之更加清楚明白。他们开始相信，自己能想出有用的观点并能想出创造性地解决问题的办法。信任您的思维过程是非常重要的。

开辟藏身之处

当性格内向的人花了太多的时间与其他人呆在一起，只是因为彼此身体的接近，都会使他们感到疲惫。在人群中，根本就没有与任何人谈话，他们也会感到疲倦。创造出的身体空间给了他们重新组合的宽广的空间。大多数性格内向的人需要他们自己个人的空间，因为他们倾向于拥有自己的“领地”。他们需要实际的一块地方来与自己对话。这给了他们对自己精力的一种控制感。

用于恢复精力的空间需要能让人感到安全和舒适，没有人群、干扰、响亮的噪

声和各种各样的要求。如果它不是具有保护性的和舒适的空间,它将消耗人们的精力而不是给予人们精力。

想象一下,什么类型的空间能让您感到温暖而舒适并适合于自己的发展。您需要哪种类型的环境以沉思——对各个问题进行反复的思索、沉浸于想象、回味过去的事情?我的来访者 Emma 喜欢在房里四处漫步,为她的波士顿蕨类植物修剪黄叶,重新布置小装饰品,欣赏因自己走动使地毯在抛光的硬木地板上摩擦而发出的柔和的声音。当您处于放松的状态时,您就减少了外部的刺激并再次恢复您充沛的精力。

另外一位来访者喜欢陷在一堆柔软的羽毛枕头中专心地阅读推理小说而使自己恢复精力。我的来访者,David,他要完成带四个孩子的繁忙的家务活,而且他还有一位特别外向的妻子。“只要我能离开那些事情去车库呆上一个小时,我就感觉很好了。”他说。我的一位朋友在她的阁楼上做了一个很小的禅宗^①壁龛,她在那里坐在褥垫上,点上蜡烛,看着富有意义的图画,并闻着独特的香味,陷入沉思之中。

当您要创造一个特别的藏身之处时,以下几点需要考虑:

- ★ 您是想呆在一个室外的还是室内的地方?我的一位来访者仍然渴望他的林中小屋。许多人喜爱在凉爽的树荫下懒洋洋地躺在吊床或沙发上的感觉。而其他人较喜欢舒适的家具上那柔软的枕头和温暖而舒适的床罩。
- ★ 您喜欢哪一种类型的光线,以及喜欢多么明亮的光线?大量的自然光线?蜡烛的光线?柔和的灯光?或是较暗的光线?
- ★ 什么颜色能增强您的幸福感?
- ★ 您希望完全的安静吗?有一点音乐?听听大自然的声音?泉水的叮咚声?记着,您可以使用耳塞、耳机等。
- ★ 您想要宠物呆在您身旁吗?(您可以从猫那儿学习,它可是恢复精力的专家。)

如果您没有自己的专门房间,那么,用一块折叠式的隔板、几盆花或一个书架来创造一个空间。即便是一块地毯的区域也可以给您一种与别人分隔开的感觉。

① 译者注:佛教的一个派别,强调默坐专念。

当我的来访者 Rochelle 上五年级的时候,她就用挂一块绒线床单的方式将她和姐姐共享的卧室分隔开。那是她试图拥有自己的空间。到初三的时候,她仍然要求拥有自己的空间,她便搬到了餐厅小屋里。她得时不时地爬到床上(小床几乎占据了整间小屋),但那里是属于她的。而我的另外一位来访者是在一个小房间里为自己安排了一处小小的阅读室。

记着,您在不同的时间里可能需要不同类型的空间。如果您已经在室内呆了太长的时间,您可能需要室外那美好的感觉;然而,在另外的时间里,您可能想呆在温暖而舒适的火炉边。有很多的方法可以在这世界上创造个人的空间。

我常常建议来访者当他们感到这个世界侵犯了自己,他们可以想象在自己的周围有一个可以起到保护作用的半圆罩或力量场。可以保护自己不受外界刺激的感觉为他们增加了无穷的精力。

光线和温度

性格内向的人的身体与温度的升降、日夜的轮回似乎特别地节奏一致。我们的系统常常比性格外向的人的系统更难于在早晨清醒过来(又是那阀门关闭系统在起作用)。我们需要自然的光线,特别是早晨明亮的阳光,来帮助我们清醒。在哈佛大学,研究者们研究了光线和机敏度之间的关系。结果发现,当人们在早晨醒来至少有十五分钟的时间能处于明亮的光线下时,他们便会感到一整天都精力非常充沛。自然光对我们所有的人都很重要,但是对性格内向的人来说尤为重要,因为他们的神经系统中是精力较为缺乏的那一端在占优势。自然光可以调整一种叫做降黑素的类似荷尔蒙的物质的水平。而降黑素对情绪、睡眠和生殖系统都有着非常大的作用。不充足的光线会导致降黑素的聚集,从而导致压抑和昏睡无力的感觉。在冬季,这种情况会变得非常严重,并成为一种实际的病症,即“季节性情感紊乱”(SAD)。

有很多方式可以增加您对光线的吸收。在家里或工作的时候,坐在窗户边。为了最有效地发挥您的能力,还要注意避免荧光的光线(光线中最不自然的一种形式)。到室外去感受自然光以休息。如果您生活在北半球,注意使用全光谱的灯泡或模拟日光的灯。如果您的办公室只有一个光源,则另外带一个灯去工作。

您可能觉得有趣的是,性格内向的人体温较低并容易感到寒冷。他们的正常体温通常平均在华氏 98.6 以下。他们的阀门关闭系统使血液从四肢流向身体内部,以帮助内部的器官消化食物,所以他们的手部和脚部只有很少的温暖血液。如果性格内向的人感到太冷了,这可能使他们更难以离开房屋走到室外。同时,因为他们可能不像性格外向的人那样容易出汗——出汗是人类调节身体过热的主要方式——所以,性格内向的人在太热时也不能很好地工作生活。每一种身体运动都减慢到几乎是爬行,思维也陷于停滞。

性格内向的人只有相对较窄的能感觉很舒服的体温范围。为了确保最大限度地发挥自己的功能,一些很好的方法是:

- ★ 穿几件衣服,以根据气温的变化随时添减。
- ★ 带一件毛衣或茄克,即便您认为不是很必要也这么做。
- ★ 在口袋里放一个暖手器。
- ★ 在厚袜子里面穿一双薄袜子,以便您在脚部很暖和时可以脱下它。
- ★ 带一个轻便的取暖器或扇子去上班以平衡房间里的温度。每天至少开一会儿窗户以保持空气的流通。

您的鼻子知道

与我们的其他感觉不同,我们感受嗅觉的鼻子与大脑之间的神经通路非常的短。您曾经吹过口香糖吗?童年的一次记忆是否浮现在您的脑海之中?我们对香味具有迅速的反应,因为它们在大脑的情绪中心和记忆中心几乎都得到了即时的加工。

因为我们的嗅觉关联着我们大多数的基础系统,所以它也会影响我们的阀门关闭系统。当闻到我们喜欢的香味时,我们便进行又慢又深的呼吸,这样,我们就吸入了更多的氧气。如我们所见,这两种过程提高了我们的精力水平。有证据表明,香味也可以提高我们的注意力和学习能力。在一项研究中,两组被试被要求做连点游戏。然后,其中一组马上闻一种香味。之后,两组被试要求重新做这个游戏。结果,闻了香味的那个组以快了 30% 的速度完成了游戏。在另一项压力反应的研究中,让观看过压力信号的被试闻了闻有香味的苹果。结果,其 α 脑电波增

加,这显示了一种放松的警觉状态。

在美国之外,香味疗法应用于多种医疗和非医疗的状况。例如,在大不列颠,香味疗法涉及将熏衣草用于治疗失眠,将茉莉用于治疗焦虑。在一项研究中,当减肥者选择了一种自己最喜爱的香味来闻时,他们真的更轻松地减轻了一些体重!在日本,一些办公楼里通过通风装置散布柠檬香味以提高工作效率。

您可以通过几滴您反应最好的香精油来享受香味疗法的益处。放几滴在您的浴缸或淋浴器中,或在按摩推拿和修指甲的时候使用。在一块手帕上喷一些香水,一天闻上几次。或点燃几支香精油蜡烛,让香味充溢您的家。

试验一下各种香味,如香水、科隆香脂、辛香料^①和食物等,以确定它们对您的情绪和警觉感的作用怎样。一旦您发现哪种最有作用,您就可以使用这种特别的香味来创造一种您希望的情绪。训练您的鼻子将某一种香味与某一种情绪相联系。例如,每次您处于放松和警觉的状态时,您就闻红桔的香味。不久之后,每次您闻到红桔的香味时,它就将您唤醒到一种警觉和放松的状态。

使人精神振作、充满活力的香味

使人精神振作的香味

- 熏衣草
- 玫瑰
- 春黄菊
- 天竺葵
- 檀香
- 香草
- 新割的青草

使人充满活力的香味

- 胡椒薄荷
- 留兰香
- 柑橘属果实(如橘子、柠檬、莱姆等)
- 桉树
- 柏树
- 迷迭香
- 橙花

^① 译者注:如胡椒、肉桂、生姜和丁香等。

感受音乐的时刻

音乐能表现您的体验、思想和智慧。

——Charlie Parker

从古代开始,音乐就在各种文化中用于帮助转变心情、提高情绪状态。研究表明,许多人发现它比性交还使人兴奋。它可以让我们充满活力、身心放松,并激励我们运动。音乐影响我们呼吸的频率、血压、肠胃收缩和荷尔蒙的水平,而这些反过来又会影响我们的免疫系统。我们的心率随着音乐的节奏而减慢或加快,它可以增加氧气并改变我们的脑电波(想一想我前面提到过的放松时的 α 脑电波)。

有几项试验表明,音乐偏爱是其个性化的问题。对一个人来说是镇静性的对另一个人来说却可能是刺耳的。您在音乐上的偏爱随着时间的推移也会有变化。有时候爵士乐让您感到放松,而有时候它又让您感到烦躁。密切关注您对各种类型音乐的不同反应。注意是否有某种特别的风格使您感到高兴或悲伤、放松或充满活力。如果您陷入抑郁的状态,尝试找一些合适的音乐来配合您那低调的心情,逐渐地转变到节奏较为欢快的曲子——如黑人福音^①、摇摆舞音乐、摇滚乐、芮盖音乐^②、新一代、枪战手歌谣,或新奥尔良爵士乐等——您会感到自己的忧郁在慢慢地消失。

因为性格内向的人有时候难于从困境中解脱出来,音乐可以帮助您“破茧而出”。音乐也可以帮助您获得愉快的感觉并放松心情。它可以帮助您从大脑中喋喋不休的让人感到很不舒服的声音和痛苦的记忆中走出,它还可以帮助您改善低落的情绪。当您放松之后,您的精力储备就可以转变成有用的能源。

用一点时间走出去欣赏大自然中的声音。大自然的音乐可以让您耳目一新、精神百倍和心情宁静。我喜欢听大自然声音的一盘CD——是山林中的暴风雨的声音,它充满了呼呼的风声、哗哗的雨声和闪电划过后隆隆的雷声。在听过之后,我感到自己充满了活力。或者,您可以在您的窗户外放一个喂鸟的盘子,就可以倾

① 译者注:黑人宗教音乐的一种,具有圣歌、怨歌、爵士音乐的特色。

② 译者注:源于西印度群岛结合黑人怨曲成分和强烈跳动的节奏的流行音乐。

听各种各样的吱喳鸣叫声了。在海边漫步、在森林中行走,或是绕着湖泊散步,集中精力倾听大自然演奏的生动的乐曲吧。

研究表明,哼唱声、唱歌声和口哨声也能够给予我们精力。它们可以使我们改善心情,提高意识水平,并降低焦虑水平。想一想有多少父母自然地对着他们的婴儿轻轻哼唱吧。唱歌可以增加氧气的吸入,并且似乎可以影响神经递质,所以在淋浴时或在开车时唱歌,或者如果您足够地认真,可以去参加一个歌咏队。注意,唱歌可以让您感到有多么的轻松愉快?而且,不要忘记吹口哨。它是一种被人们逐渐忘却的艺术——您只要缩拢您的嘴唇并吹气,就能将它找回来了。我相信您会感到自己更加的活力四射。

倾听您身体的声音

一个人的心情就像是一首交响乐,
血清素就像是乐队指挥手中的指挥棒一样。

——James Stockard

如我们前面所谈过的,乙酰胆碱、血清素和多巴胺是我们大脑在许多重要的心理和生理机能上发挥作用的神经递质,它对将供给维持在最佳的水平上有着至关重要的作用。我们控制神经递质的方法,除了药物,就是保持我们身体的健康。我们的大脑和神经递质受到营养、睡眠、压力水平和锻炼的影响。

营养丰富的小吃

吃是人类的本性;消化,则是上帝的事情。

——Charles T. Copeland

因为神经系统组织的方式,性格内向的人的新陈代谢很快,摄入的食物转变成能量后很快就用光。这使我们难于保持稳定的葡萄糖水平,因而我们要在一天里有规律地吃东西,持续获得丰富的营养来保持血糖的稳定。零食,正如其名称所指,时不时地吃一点,可以防止心情大起大伏和头痛,以及想睡的感觉。(想一想在

某次盛大的假日大餐之后,您是多么的昏昏欲睡吧。)

在《令人惊奇的大脑》(*Your Miracle Brain*)一书中,受到人们高度尊重的医学作者 Jean Carper 指出:“关于大脑的工作原理和人们可以怎样用食物和补给品来影响思维和行为的一些最令人兴奋的发现,来自于神经递质系统的活动方面的新认识。”她还指出:“基本的结论是:您的神经细胞吸收和释放的神经递质的类型和它们在大脑中的最终命运在很大程度上取决于您吃了些什么。很显然地,这使食物成了大脑的一个非常重要的调节器。”我猜想,当她们在说“人如其食”时,她们不是在开玩笑。

以下是一些对神经递质有重要作用的营养元素:

乙酰胆碱是性格内向的人的重要神经递质。它可以改善学习、记忆和运动神经的协调,它也可以保护我们免受阿尔茨海默氏病(即老年性痴呆)的烦扰。雌性激素可以使乙酰胆碱增多,所以在更年期因为雌性激素缺乏、乙酰胆碱水平降低,女性倾向于在记忆方面出现一些问题。增加乙酰胆碱的最好食物来源是鱼(大麻哈鱼、鲱鱼、鲭鱼、沙丁鱼等)、蛋黄(优良的来源)、小麦胚芽、肝脏、肉、奶、干酪、花茎甘蓝、卷心菜、花椰菜和卵磷脂。

血清素可以帮助我们恢复平静。它的关键成分是氨酸色氨酸,它通过摄入碳水化合物而形成。碳水化合物是糖分,它们包含在食物中,如淀粉、精制谷物、豆类、蔬菜和多种水果。它们来自于两种形式——快速释放和慢速释放——而且,它们以不同的方式影响您的血糖和血清素。A Milky Way^① 是快速释放的碳水化合物。它快速地分解,提高您的血糖并增加血清素。您的精力水平很快升高然后又快速降低。您可能在吃了某种东西之后马上感到精力充沛,然而一小时后,您感到自己的 IQ 似乎又降落了五十点。低脂肪的酸乳酪是缓慢释放的碳水化合物。它逐步地分解,就像是缓释胶囊那样逐渐地提高您的血糖和血清素。在一天中恰当的时期内进食慢速释放的碳水化合物可以使您心情平静,因为血清素那时候正在逐渐地被释放出来。在傍晚的时候进食慢速释放的碳水化合物可以帮助您处于平静的状态,而在睡前吃一点则可以帮助您的睡眠。读一些书籍,了解碳水化合物是怎样起作用的以及哪些是最适合吃的东西。在参考文献中,我收录了一些营养方

① 译者注:条状巧克力品牌。

面的优秀书籍。

多巴胺可以提高您的机敏度并使您感到不是很饿。它的关键成分是氨基酸酪氨酸,当您进食蛋白质时,它释放到血液之中。蛋白质很快就使大脑充满活力并使我们产生饱足感,所以聪明的吃法是在每餐的开始时就吃一些。鱼、肉、蛋、乳制品、花生酱、某些豆类和坚果都富含蛋白质。蛋白质还来自瘦肉或脂肪。您只需要进食少量的瘦肉类型的蛋白质,就可以维持一天的机敏度。

对于水只有两个字:喝它。您的身体的每一个部分都需要水来维持其机能。您的身体中至少有60%都是水,而且体液也建立在它的基础之上。整天您都在丢失水分,而且,如果您脱水了,您的精力就会消退。所以,要保持小口小口地喝水。营养学家建议,一天要喝8杯水。您的身体会从中受益的,而且您可以使您所有的细胞都保持美好和“丰润”。

保持必要的睡眠

医学和哲学博士 William Dement 是斯坦福大学医药学院睡眠障碍医疗中心的主任。他指出:“相当多的美国人,很可能还是大多数,每一天都因睡眠问题而引起官能障碍。”缺乏睡眠会使人容易发怒和出差错、感觉迟钝、注意力减退。最重要的是,它妨碍了 REM 睡眠,即我们做梦的状态。在 REM 睡眠阶段,我们将日常的信息储存到长时记忆之中。如果没有获得足够的睡眠,我们在这一重要机能上就会产生巨大的损失。然后,性格内向的人的恐惧,即他们的大脑一片空白,真的就变成现实了。

性格内向的人在睡眠上有问题的一个原因是,他们的大脑非常的活跃。他们流向大脑受到刺激的区域的血流量比性格外向的人多,而且他们还会持续地受到各种各样的刺激——来自内心世界和外部世界的刺激。他们不能够让自己的大脑停止工作,不能够将周围的世界关闭在外,也不能够让内在的声音平息下来。这就经常使他们很难平静下来、放松,并达到专家说的他们所需要的七八个小时的睡眠时间。

以下是一些有助于我们抓住瞌睡虫的提示:

- ★ 性格内向的人通常对咖啡因非常敏感,所以在早晨要限制您喝咖啡的量。
- ★ 在您的卧室窗户上安装不透明的窗帘,使用耳塞来阻断噪声。

- ★ 将电视机搬出卧室。
- ★ 发明一种提供安慰的就寝仪式并上床睡觉,每天在同一时间起床。
- ★ 保持卧室的凉爽。
- ★ 如果您不能入睡,就做做深呼吸,并告诉自己您是在自我爱护。

保持匀称的身材

性格内向的人比性格外向的人更习惯于久坐。他们没有做大量运动的动机,许多性格内向的人不喜欢锻炼身体。但是,找到一种方式来保持身材的匀称是非常重要的事情。锻炼身体的一个重要原因是它可以增加大脑的氧气。较多的氧气可以使您的神经递质和记忆都能较好地发挥作用。而且,如果肌肉有一点紧张,您的身体也会更加健康并有较好的忍耐力和弹性。最后,锻炼可以使您的心肺更加有力并提高您整个人的精力水平,您会感到精力更加充沛。对于锻炼,我的建议是找到一种或几种您喜欢的锻炼方式,并在您的日历上写下您与自己约定的“健身”日子。然后,像 Nike 公司的广告词所说的那样,“想做就做”(Just Do It)吧。我发现,一些性格内向的人喜欢群体活动,但是大多数更喜欢个人的运动。瑜伽、做操、游泳、格斗术、适度的举重、跳舞、溜冰、骑自行车或滑着车轮上有霓虹灯的滑板车等都是非常有益于健康的运动。我喜欢边散步边听磁带上放的故事。而性格内向的英语教授 Manny 则喜欢带着他的两只小狗 Keats 和 Shelley 散步,它们看起来就像是两个小毛球在人行道上滚动一样。其他来访者喜欢划船或打高尔夫。

要调节好自己的节奏。一个星期进行三次 30 分钟的锻炼,比两个星期进行一次几个小时的锻炼要好。很重要的是要坚持下去,因为我们太容易停止锻炼了。不幸的是,这是在很多人身上会发生的事情。因为大多数性格内向的人不能像性格外向的人那样从锻炼中得到那么多的精力,而且从锻炼中得到的快乐感也较少,他们一旦停下来就很难再恢复进行身体的锻炼。记住您为什么要锻炼身体,您是想要改善您的身体和大脑的状况。当您完成了一次锻炼,就奖励自己一次——一本新书、冲一次热水澡、打一场计算机游戏或看一场电影。

多交一些朋友

性格内向的人经常感到与人很疏远,有时候还会感到很孤单。如我所解释过

的,这有着许多复杂的生理和心理的原因。但是,有一种解释我们不能忽视:我们中的许多人只有较小的朋友圈。不像性格外向的人那样将自己认识的几乎每一个人都视作自己的朋友,我们相信所有真正的友谊都必须是“深厚”而“富有意义的”。但是,将更多的熟人看作是自己的朋友,并认可那些令人满意的关系既可以深也可以浅,这将使您感到这个世界更为友好。同时,有更多的朋友也会增加我们生活中的乐趣。

要有多种多样的朋友的另外一个原因就是可以获得足够多的支持。如果某一个朋友不能提供帮助,搬家了,或死亡了,或由于某种原因友谊结束了,我们可以不会有太多的情绪障碍而离开。当我们年老的时候,这会显得特别的真实。我们需要有人来一起谈论我们喜爱的或认为有意义的话题。我们需要有能几个小时无所不谈的朋友,也需要只谈一些事情的朋友。我们需要一起谈论书的朋友和交换想法的朋友,我们可以安静共处的朋友,我们可以在他们面前随心所欲地表现自己的朋友,可以一起去做一些事情的朋友——如旅游、逛商店、看电影等。我们需要各种年龄阶段的朋友,从小孩到年长的人都需要。我们需要性格内向的朋友,也需要性格外向的朋友。我们需要那些能了解性格内向的人的朋友。

如何在朋友圈中获得成功

- 向您性格外向的朋友解释自己内向的性格,这可以避免伤害彼此的感情。告诉对方,您在有精力的时候会给他们打电话或发电子邮件,如果他们几个星期都没有您的消息也不要主观地猜疑。
- 向您性格内向的朋友解释内向的性格,因为他们对自己的个性可能并没有太多的了解。
- 安排与某位朋友每两个星期共进一次午餐。
- 偶尔请一个朋友来聚聚,要清楚地表明开始和结束的时间。
- 离开那些有害无益的所谓的朋友。

精神上的成长

我们不是要追求超凡脱俗,而只是希望有精神的存在。

——Jacquelyn Small

对许多性格内向的人来说,精神的成长是很重要的事情。我们的个性倾向于喜爱和平和诚实,所以许多信仰的教义反映了我们所重视的事物。而且,我们中的许多人想要理解生活的意义。我们可以从一些小的视角来看待生活。精神上的信仰可以帮助我们具有更长远的目标,并使我们的内在世界与更宽广的人类世界相平衡。信仰可以减少压力,因为它给我们应用性的引导并告诉我们如何实现更加完美的生活。如果自己觉得机会很多,那么就能够帮助我们改善压抑和无助的感觉并给予我们充沛的精力。我们精神上的信仰还有另外的益处,就是使我们能够在有组织的环境中体验友情和归属感。

精神上的实践可以提供乐观、良好应对的方式、和平的感觉和一种整体上的幸福感。如果您现在没有进行任何精神上或信仰上的实践空间,但您认为它值得一试,或者您想扩展一种萌芽中的兴趣或增加您的投入程度,那么可以尝试以下的一些活动:参观一个教堂或会堂并考虑加入其中。每天早晨阅读一篇祷告或当您望着窗外时简短地祈祷一次。参加一个教堂唱诗班。参加一个讲解世界宗教的课程班。每天为某个人做一件好事并不要告诉任何人。在晚餐前全家握住手并祷告。阅读 M. J. Ryan 的《感恩的态度》(*Attitudes of Gratitude*)一书,它可以提醒我们要善于发现生活中点点滴滴的奇迹。观察生活中特别的时刻,写下您每天感激的三件事。主动帮他人,在假日为小孩子买玩具,成为一个大哥哥或大姐姐,或在暑假送一个贫困的孩子去参加野营。这些只是奉献出您的时间、钱财和精力的多种多样的方式中的一些方式而已。您自己检查一下,看看您是否因这些活动而感到充实了许多。

在《成功的生态学》(*The Biology of Success*)一书中,Bob 博士指出:“科学的研究,而不是趣闻,现在表明,祷告对健康有很好的作用。美国国家健康研究中心发现,科学期刊中关于精神的 300 项研究中,75%的研究表明信仰和祷告对健康有积

极的作用。”如果这是您为了充实生活而想要培育的人格的一个方面，那么您可以在生活中培养一些精神方面的习惯。

陈述自己的目标

我们都必须明确的是，我们怎样去实现自己的价值，
而不是我们的价值如何。

——Edgar Z. Friedenberg

是什么给您的生活赋予了意义？您想要怎样来使自己与众不同？每个人生来就有着自己的生活目标。想到自己没有目标或不能想出一个目标，这可能会让您感到惊慌失措——但是您实际是有目标的，而且您能够想出自己的目标。许多性格内向的人想知道自己在这个星球上生存的原因。（它不一定要拯救这个世界。）它帮助他们将自己内在的力量指向最能使自己获得满足感的事情。一个明确的目标为我们提供了前进的方向，从而给生活赋予了意义并使我们充满活力。它有助于我们规划自己的生活，感到更有动力和更为满意。

因为性格内向的人可能不会像性格外向的人那样有那么多精力去参加“外界”的活动，所以对他们来说特别重要的是要集中精力做那些对他们最有意义的事情。而且，因为他们非常容易因生活中每日的需要而感到压力太大，他们可能不会去想自己真正想要的是什么。

也许您已经非常明确自己的目标。如果还没有，而且您想要设定并向人们宣布自己的目标，那么请跟随以下的指导。它们会非常有用。记着，您的目标不一定是固定不变的；它可以随着时间的推移而改变。

以下是您开始陈述自己的目标时的五个问题。（如果您想到了其他相关的问题，那很好。也可以使用它们。）迅速地写下您的回答，尽量抓住您产生的第一想法。重视突然出现在您脑海中的想法。（它也有助于返回去参照您在第八章中所设立的目标和优先考虑的事情。）

不要自寻烦恼。如果想让自己活得快乐一些，那么就好好想一想，有哪些事情特别能让您感觉幸福快乐。然后用一小段文字写下您的想法。将它在那里放几

天,然后再一次审视它。记着,您所写的东西并不是就刻在石头里了;您在任何时间都可以对它加以扩充或修改。

1. 生活中的什么事情对我最重要?
2. 我想为这个世界奉献些什么?
3. 在这一生中,我希望_____。
4. 我怎么来实现这些目标?
5. 谁是我想在自己的人生旅途中与之相伴的人?

以下是我的目标。(这只是一个例子,而不是正确的答案。)

我的目标

我的生活目标是每日清醒地活着,选择做那些能促进我自己和别人成长的事情。我希望我的工作能为人们提供更好地了解自己的方式,让他们对自己的人之本性有更多的热情和欣赏。我想创造富有意义的关系,建立在相互依存、乐趣和成长之上。我希望我留给他人的记忆是有趣的、感人的,及有智慧的。

试着写一下吧。它不一定要很完美、很深刻,也不一定要包括以上所有问题的回答。(您可能注意到我的例子中也没有。)它只是为您而“量身定做的”。您以后随时都可以对它进行修改和更新。有一个目标的陈述有助于您将自己的精力指向对您最重要的事情上,并有助于您使自己的生活建立在自己的价值和才能之上。它有助于使您感到充满活力。

让您的天性自由发展

幸福不是旅途的终点,而是我们旅途的过程。

——Margaret Lee Runbeck

想象您自己是本章开始处提及的郁金香。将您自己看作是一朵充满活力的、优雅、坚强、鲜艳和神奇的花。您需要特别的关注,只有您自己才能够提供的关注。认识到在您的余生,您得非常仔细地维护自己的环境,在某种程度上这是让人感到很艰难的事情。但从另外的角度看,您有力量照顾好自己也是让人兴奋的事情。

如果您偶尔未能很好地照顾自己,请重读这一章并返回到“培育花卉的园丁”的模式。无论何时,只要您需要,您可以做到这一点。

思考点

如果您有规律地全部或部分做了这些改善精力的工作,那么,您就可以从容应对生活之路上的任何障碍。好好地照顾自己,使自己更加的坚强、快乐,并能更好地接受内向的自我。您将感到自己不那么像离水之鱼了。

- ★ 培育您独特的天性。
- ★ 注意有哪些事情使您精神百倍而哪些事情让您疲惫不堪。
- ★ 当您体验到幸福感和心情的宁静时,您处在正确的轨道上。感到易怒和疲倦是您需要改变行为策略的信号。
- ★ 很小的变化都会带来不同凡响的结果。
- ★ 明智地利用您的精力。

第十章

外倾：将您的光芒洒向四方

害怕不可避免。而让害怕彻头彻尾地控制您则又另当别论。

——Katherine Paterson

您已经认可自己是一个性格内向的人，而且您以自己的方式舒适地生活着。现在是再次感受一点不舒服的时候了——但绝对有上佳的理由。停留在熟悉的范围以内是让人感觉很适宜的事情，但现实不会永远如此。在现实生活中有许多我们不得不做的事情，而它们都需要一些外倾的技能。例如，如果您想寻找一份新工作、为您的孩子换一位内科医生，或交新朋友，您就需要一些外向的技能。如果我没有冲破内向的藩篱，我就不能够写出这本书。因为我得咬紧牙关四处打电话、走出家门与人们面谈，以及在群体面前讲话。

为了实现我们的目标和梦想，我们时常都需要表现得外向一些。我们不得不努力走出自己那舒适的小圈子。但在事情做完之后，我们就可以迅速回到原来的生活轨道。

性格外向的人就像是灯塔，它将能量洒向外界。他们的注意力远离自我，不停地扫描着外部世界。在那里，性格外向的人获得充沛的精力，并从多巴胺的活动中获得快乐感。对性格内向的人来说，情况就不同了。我们就像是灯笼，柔和的光线照着内部。我们的注意力总是集中在自己的内心世界。当我们步入真实的世界，我们要以不同的方式来处理事情。我们需要减少我们内部的光，拨大另外的火苗，将自己的光芒洒向外界。

性格外向的人大步流星地投身于外部世界，大胆的态度中袒露出充分的信心。他们健谈、开放、主动性强，并且对任何事情都跃跃一试。正如他们需要从性格内

向的人那里学习一些技能一样,我们也需要学习他们的一些技能。

在本章,我将为您建议一些策略,使您尽可能轻松而又愉悦地实现外倾。您将学会采纳 E 态度(即外倾态度)的一些方式。那是生活中较为轻松、较为无忧无虑和自信的方式。慢慢地、一点一点地,您就可以按对您有利为原则,将它付诸实践。

对舒适区的错误认识

一旦我们以为自己已经攒足了一份舒适的生活,
我们就会发现自己在某些方面无所适从。

——Gail Sheehy

从幼年时期开始,我们就在熟悉的事物之中寻找安全感。所有个性的孩子都会带上一个毛绒玩具来帮助自己应对不熟悉的感觉。玩具上磨损的地方让他们想起家的温暖。这可以平息他们的恐惧和焦虑。到了成年的时候,我们继续寻找熟悉的感觉,因为它可以帮助我们调节压力太大的感觉。性格内向的人比性格外向的人更容易从熟悉的事物中注意并寻找到安全感。吸收外界新的信息则需要消耗精力。

性格内向的人可能在幻想着,如果自己永远都无所忧虑,那才是真正的幸福。但是,那种幻想是有限的。无论您如何仔细地建构自己的生活,您仍然会经历障碍、挑战、困难和不愉快的感觉,所以您需要有能力去应对它们。这需要尝试新的行为并要忍耐自己不大适应的陌生的感觉。

而且,成长意味着会感受到一些新的东西。一种与世隔绝的生活固然可以保护您免受不愉快的感觉的侵袭,但是它也限制了您积累经验和与人相处,而这二者都可以帮助您并为您带来您想都没有想到过的或曾经认为是不可能的快乐。

保持太舒服的状态导致我们丢失了人格中的某些方面。就像是肌肉不活动的时候不会获得力量一样,我们的人格如果没有经常地运用也不会有力量。而且,如果没有新的信息和挑战,您就会充满厌倦或沮丧。害怕被抛弃、被拒绝或失望的感觉也会增加,除非积极的外部经验提醒您这些恐惧不会总是存在于现实生活之中。

作为一个性格内向的人,您需要提醒自己:尽管当您向外活动的时候您的精力

很快就会被用光,但是您也从中获得了新的观点、结识了新的朋友并收获了新的经验。这个世界是一个让人激动的地方。与性格外向的人不一样,您不能将自己的光辉随意地洒向四周。但是,您可以将自己“外倾的”精力集中指向自己愿意的地方。

获得自信

性格来源于您一而再、再而三的尝试。

——James Michener

我们性格内向的人需要感受到,即使是在一个不适合我们天性的地方,我们也能依靠自己的能力来处理周围的事情。在一个难对付的同事面前站得住脚、到商店去调换东西、争取一次晋升、向您的孩子的学校提意见,或加入一个读书俱乐部等都是充满挑战性的事情。但是,挑战也意味着要去征服,对自己充满信心是一个良好的开始。记着,您可以像一个性格外向的人那样发出自己的光芒,然后在活动后减少自己的光辉并回到自己温暖的“灯笼”中去。当您向外活动时,要注意照顾好自己并适当休息。您的付出终将有所回报。

许多性格内向的人呆在他们舒适的小圈子里,因为他们不能确定自己是否能在“外向的世界”里应付自如。当他们走出去时,他们常常会感到压力太大并忘记了自己的能力。他们可能将自己与性格外向的人进行比较,并认定自己有缺陷。他们只好退缩以便不会对自己感觉太糟。性格内向的人也会受到我们文化中非常流行的观点的影响,即我们个人的价值在于我们做了什么——而不是我们是谁。

在《自信:寻找及依存》(*Confidence: Finding It and Living It*)一书中,心理学博士 Barbara De Angelis 指出:“当您将自信建立于自己是谁,而不是您实现了什么,您就创造了一些没有人或没有任何环境能够从您那儿拿走的东西。”(强调的标注是原文中就有的。)这对性格内向的人非常重要,因为我们的许多能力在外向的世界中并没有受到重视。

自信是一个常常被人误解的词汇。人们是以一种外向的方式来思考它的:做事很快、有充沛的精力和获得相当多的成就。但是如果这是正确的,那么就只有那

些像奥林匹克冠军之类的人物才会有内在的安全感。大自然并没有将宇宙设计成那样,否则大多数人都被遗漏了。再想一想那些似乎处于他们的行业顶端而且也非常有成就的人们,但他们却做出了一些自我毁灭的行动,如吸毒和酗酒。而且,如果您的自信是建立在您擅长的事情上的,那么您就难于尝试新的事情了。着手尝试新的活动,您得一切从头开始,并经历学习的曲折和笨拙的尝试。只是将自信建立在所取得的成就之上,将使您很难扩展和把握新的兴趣。

让我们来看一看 Sean,一位 20 刚出头的新的来访者。“我的大脑反应非常快,其他人根本跟不上我,而且,我还认识到,当我还非常小的时候,我就在智慧上胜过大多数成人了。”在我们第一次面谈的时候他这么告诉我,“我就像 Wile E. Coyote^①;我可以在众人之间游刃有余。”一些人听到 Sean 的夸夸其谈,就误以为他很有自信。实际上,Sean 容易受到惊吓、容易冲动,也缺乏主动性。他对自己几乎没有什么自信,且他的“自信”是建立在他的“敏捷”之上,并将这种“敏捷”与知识和智力相提并论。在他的职业生活中,Sean 难以与权威的专家融洽相处,他的工作陷于一种停顿的状态。他做了很多,但却没有多大进展。

如果您只有在参与一种您做得很好的活动中时才能够感到自信,那么,当您不参加那些活动的时候,会出现什么情况呢?如果您只有在为人父母时才能对自己的能力感到有安全感,那么,当您的孩子不需要您的时候,您又该怎么办呢?或者,如果您是从事于一种给人帮助的职业,那么,当您不给予其他人什么东西时,您对自己的感觉又如何呢?比如说,如果您生病了,因为您不能够实现任何事情,您现在就没有价值了吗?

建立在成就上的自信和建立在您内在品质上的自信是不同的。这就是为什么达到某个具体的目标,比如说从学校毕业、买了一辆特别优越的汽车、获得一次晋升,或在银行里有一定数量的存款,这会让您感觉很好,但这种很好的感觉会非常迅速地就烟消云散了。研究表明,从一次很大的晋升中得到的满意感最多能持续六个月。为了体验到自我确信,我们需要一些始终伴随着我们的东西。自信应该来自于我们内部,而不是来自于我们在外部所做的事情。

^① 译者注:美国华纳公司打造的对抗迪斯尼的系列卡通角色之一——威利狼。著名动画系列《乐一通》(Looney Tunes)中还包括诸多著名卡通角色,如兔八哥、达菲鸭、必必鸟等。威利狼总是想捕捉必必鸟,却总是惨败。

自信依赖于一种内在的保证。它是您与自己作出的一种约定,即为了达成目标去学习或做您需要去做的任何事情。它是您在学习新技能的时候,作出决定、保持旺盛的求知欲、容忍错误以及善待自己的能力。没有人能够从您那里将您的坚持性或任何类似的品质带走。

性格内向的人特别需要思考他们内在的能力,因为他们不像性格外向的人有那么多外在的成就可以依赖。与 Sean 不同,他们甚至还不能欺骗自己,让自己感到很有自信。以下是他们的确具有的一些优势:长时期高度集中注意力的能力、坚持不懈、能考虑到多方面的因素、善于接受新信息、努力做好工作、沉思、以富于想象的方式创新。我需要补充的是,这些只是给人深刻印象的列表中的一部分品质。通常地,如果我告诉来访者我从他们身上看到的一些品质,他们都非常惊讶。“我从来没有想过我的那些特点是有价值的。”他们通常这么说。

那么,您可以怎样来增强您内向性格的自信呢?它只需要一些您观察方面的技能。设想您为自信建立了一个银行账户。无论何时,当您采取某种行动使您往目标或优先考虑的事情迈进一步时,都存入一笔款子。想象您存了一些“自信的钱币”进您的账户。更好的做法是做一个自信的笔记,记录您的“存款”有多少。当您很害怕,但无论如何还是打了一个很艰难的电话时,就存入了一笔款子。无论何时,当您信任并重视您的情绪时,就又往您的账户上存入一些钱币。如果某人批评您,您能够客观地考虑他的反馈,而没有过于重视(他们是对的;我那么做是错误的)或轻视(他们的评价没什么;我是对的),那么,也存一些钱币进您的账户。当您想好如何应对那些批评,“我能够理解您的想法,但是我认为您误解了我;我的意思是……”您可以再存入一笔款子。当您有希望做好某事的时候,请放入更多的自信的钱币。如果您受到挫折了——您没有得到您的确非常想要的新工作——允许您自己用几天的时间来体验悲伤和沮丧。提醒您自己,那只是一个工作而已,当您寄出另外一份简历时,再往您的账户上大大地存入一笔钱。

设想如果您在每一次展示了自信的态度时真的都存入了钱,您对自己会有怎样的感觉。很快,您就将建立一个大额账户。

现在,当您以外倾的方式出去时,您可以看一看您的笔记或想象您那巨额的“存款”。那笔巨额的“存款”可以永远地提醒您:您有能力追求自己想要的东西,您能够依赖自己。您充满活力。如果您需要,您可以寻求帮助,而且,在您经历了一

次障碍或挫折之后,您可以重新振作。

摆脱固有的模式

我面谈过的许多来访者当他们焦虑的时候就感到很紧张。他们的身体变得紧绷绷的,就像是乐队的定音鼓上绷着的羊皮一样。告诉他们停止焦虑根本不起作用;批评他们,也起不到什么作用,这只会使他们更加地紧张。所以,我建议他们用与平常相反的方式来尝试。例如,当我们的身体感到紧张时,我们通常会试图使自己放松,但常常没有什么作用。所以,我们可以改变这种模式。有意地绷紧整个的身体。然后,随着一声长长的叹气再放松。现在,像一只金色的猎狗在炽热的夏日跑过喷水车后那样地抖动自己的身体。抖动、抖动、抖动。想象水珠在您的身边飞溅。您现在的感觉怎么样了?

一件就够了

当您发现自己骑着的是一匹濒临死亡的马,
最好的策略就是从马上跳下来。

——达科达族人的谚语

一般来说,性格外向的人不会浪费太多的时间来固守常规。他们甚至还没有稍加思索,就已经起身离开。但是,对性格内向的人来说,摆脱常规就像是去爬珠穆朗玛^①。因为他们知道离开他们惯常的路线将花费额外的精力,他们不会因为身体的移动而获得快乐感的奖励,所以保持稳定不动更为容易一些。在面对熟悉的事物时,只需要较少的精力。而且,如果性格内向的人与外界联系的时间不够

^① 译者注:喜马拉雅山脉中的世界最高峰。

多,他们会以为自己比其他人有更多的问题,从而会强化他们固有的“自己有点什么问题”的想法。他们会感到更为羞愧,并更加地与世隔绝。性格内向的人通常没有认识到,生活中不可避免会有压力和紧张,每个人都以这样或那样的方式在奋斗着。

那么,如果性格内向的人已经习惯于墨守成规,他或她应该做些什么?这可能会使您感到惊奇。但是,只做一件不同的事情,的确就可以帮助您实现您所希望得到的改变。这就像是将一块石头扔入池水之中,荡起的阵阵涟漪竟全然改变了之前的一池宁静。可以尝试以下的方法:

- ★ 准确描述您想改变的模式。
- ★ 采用不同的方式来完成其中的任何一个部分。
- ★ 尝试一下您在另外的情境中成功使用过的一个解决办法。
- ★ 进行逆向思维。想一想您如果怎样做,会使这个问题变得更糟。新的解决办法就可能产生了。
- ★ 将您的注意力集中于您想要发生的,而不是已经发生的事情上。
- ★ 祝贺您自己取得的成功。摆脱常规地做某事会获得一些自由。

以下是这一技术用于实践的一个例子:我的来访者 Alex 每天下班回家就看电视,但是他想改变这一模式,在一个星期至少出去玩一次。(1)因为对他来说一旦安坐于家中,就很难让自己再走出去,所以我建议他下班后直接去其他某个地方——看一场电影或参观博物馆,与一位同事去喝咖啡,或是去逛购物中心。(2)然后,我要求他想象一下,如果他后面三个星期都不出去,他会有什么样的感觉。(3)这通常是一个让人感到惊奇的激励。它驱逐了恐惧。突然地,他可以想到许多自己想去的 places 了。随后,我鼓励他设想自己在射击场打一桶球,或是在他的计划中的另外一个有趣的地方,可以是在天文馆、书店或夜间艺术展。我要求他在一页命名为“周末活动”的纸上迅速地将所有的这些写下来,并放在工作的地方或汽车里,以便他能够随时记起自己的选择。(4)他事实上是去图书馆看书了,而且过得很开心。

许多性格内向的人在转变的过程中感到很焦虑,他们将这种转变的过程体验为不确定的阶段。当他们离开自己的家,他们变得尤为焦虑。他们在设想着哪里会出问题,而且他们知道这会消耗更多的精力。而且,他们担心着自己是否有足够

的能力应对不熟悉的环境。时常地,他们还担心自己会忘记带一些可能会用到的东西。例如,我的性格内向的来访者 Holly 告诉我说,当她准备好要出门时,她经常不能找到自己的钥匙和掌上电脑。或者,她会忘记各种重要的东西并不得不冲回家去好几次。所有的这些事情都使她非常地焦虑。Holly 和我谈论她如何才能改变这种状况。

我要求她在准备离开家时,注意自己做过的所有步骤。当她第二个星期再来时,她谈论了自己做错的所有事情。我问她曾经是否有出门的过程似乎较为流畅的时候。她便告诉我,她为去健身房是怎样做准备的:“我在房子里走了一圈;我拿上健身的衣服、随身听、水杯以及其他的工具,然后将它们放进健身包并放在前门边的皮包旁。然后,我还得做的事情就是检查这个包并出门了。”我问她在其他情况下是否也可以用上这些步骤。然后,她想了一个主意说在前门附近开辟出一个“整装待发区”。“在我准备出发的头天晚上,我可以在房子里四处看看,收拾我需要的东西”,然后告诉孩子们不要搬动那些东西。她认为这可以减轻她对遗忘重要东西的焦虑。最后,我要求她想象自己以一种精神非常放松的状态离开家,并提醒自己说已带上了需要的一切。Holly 报告说,在随后的几个星期她发现了更多的方法可以缩短她的“准备”,而且她对离家外出感到不那么疲惫了。

如果性格内向的人在做出门的任何例行准备工作时改变一下方式,就会提高他们的意识水平。这可以防止他们自动地进入焦虑的状态。

让娱乐与生活同在

性格外向的人通常被认为是喜爱娱乐的人,在外界四处走动对他们来说是一种享受。而另一方面,性格内向的人通常又过于严肃认真。对于孩子,他们可能因表现得傻里傻气的而被批评,所以他们就不再展示自己的那一面。同样地,因为性格内向的人其自我意识很强并且不喜欢受到别人的关注,他们可能将玩笑、娱乐与感觉很愚蠢、刺激太大和精疲力竭等感受联系起来。然而,玩耍和主动实际上能增加我们的活力,与人们建立亲密的关系,使生活更有意义,并能开阔我们的眼界。缺乏生活的乐趣,我们会变得过于严肃和感情淡漠。

游戏意味着给您自己一个任何事情都可能发生的空间。注意孩子们堆积木的

方式,他们努力地堆着,直到那些积木倒落在地,以一些不同的模式散布在地板上。孩子们兴奋极了。一些新的情况发生了。婴幼儿研究表明,父母和婴儿之间形成亲密的亲子关系的一种最重要的方式就是游戏。游戏是将人们联结在一起的黏合剂。游戏也可以减少紧张。它可以通过在各种观点之间创造新的联系而放松您的思维,而且它可以清理我们大脑中的糟粕积垢。

当我发表讲话时,我开始是感谢那个团体的邀请,然后,我说:“请等一分钟,老花眼了,你们知道的。”然后,我打开皮包搜索一番,戴上我的 Groucho Marx 眼镜。当我望向观众时,大多数人都在微笑或大笑。我们的精神提高了一些,而且我们感到了一种团体凝聚力。

尽管我们性格内向的人需要娱乐,但是一个可以率意而行的环境也会让人感到有危险,因为它意味着不确定。然而生活就是一种不确定,而且生活中的许多东西也正是来自那种不确定。许多事情产生于意外的发现。走一条新的路线,您可能就遇见了您未来的伴侣。外向需要那些让自己变得快乐的能力以及欣赏生活中的意外的能力。

我发现大多数性格内向的人都有顽皮的一面,即便他们自己没有意识到。一种戏谑的态度可以帮助性格内向的人减少恐惧和精力的流失。为了帮助您抓住您那顽皮的一面,请将您心底总是想做的五件事情写下来——那些超出您的常规的事情。跳出常规,想一想。

以下是一些建议:

- ★ 在餐馆,点一份您以前从来没有尝试过的菜,比如说蜗牛(我指的是食用蜗牛!)
- ★ 星期六,在床上呆到很晚才起床,或非常早地起床,只要是与您平常不一样就行。
- ★ 欣赏一些您从来没有看过的古老的音乐影片:《雨中清唱》、《音乐人》、《俄克拉荷马》或《盲蜘蛛》。
- ★ 闭上您的眼睛,将一枚硬币扔进喷水池中,并许一个愿。
- ★ 和您的家人或一群亲密的朋友玩游戏,如“不许使用”、“旋转球”或猜字谜。
- ★ 在头脑中进行一次去尼泊尔、大溪地、俄罗斯或亚马逊河的旅游。想象那里的气味、感觉、景色和声音会是怎么样的。想一想在那里可能会吃的一种奇

怪的食物。烤蛇怎么样？想象它尝起来味道怎么样。

- ★ 做一件您在孩提时总是希望去做，但因当时太小或您的父母不允许或您不能负担而未能做的事。对我来说，就是拥有一间自己的玩具屋。使用这个经验去创造您希望自己拥有的事物。

您可以寻找一些幽默的方式来做一些日常的事情。我有一只粉红色的钢笔，当我用它写字时，它的顶端就会闪闪发光。我还有一只能摇动的橙色的胡萝卜笔。让我一直都觉得很惊奇的是人们的反应——即便是严肃的人们——当他们看到我那古怪的钢笔时，都会突然之间变得活跃起来。他们总是会大笑并问及我的笔。这为我的生活增加了趣味和活力——而且，我认为，也为他们的生活增加了趣味和活力。

用一点时间来娱乐，不要让生活总是那么严肃古板。欣赏您的优势的同时也要悦纳您的不足。欣赏您那从前没有留意的一面。

外倾的七个策略

您必须经常做那些您以为自己不能做的事情。

——Eleanor Roosevelt

通过增强您的信心，打破您的常规，以及学会放松娱乐，您将使自己做好准备面对外部的世界。以下的七条策略将使您的冒险更有所得。

策略 1：想说就说

性格外向的人喜欢与人谈话（结果听得也就比性格内向的人多）。性格外向的人不喜欢很长时间地倾听。如果性格内向的人讲话慢吞吞或犹豫不决时，性格外向的人可能就不再听他们讲话了。因为性格内向的人那柔软的声音和对一个问题看到两个方面的能力，让一些性格外向的人要么认为他们不是非常聪明要么认为他们优柔寡断、软弱无力。如果您多年都感到自己在讲话时被别人忽视或不受重视，或者如果您认为需要太多的努力才能吸引人们的注意力，这可能会使您对表达自己的想法感到非常气馁。这也可能让您感到非常孤立。令人惊异的是，一些简

单的技巧就可以带来很大的差异。连续三个星期,在您感到精力非常充沛的时候,每个星期尝试练习两次。记着,您只是需要偶尔进入性格外向的人的圈子,来点高谈阔论。

走出家门,与一两位陌生人谈话。抓住您身边的某个看起来很友好的人,并谈一点有关你们所处位置的话题。“枫树上那些鲜红的树叶实在是特别的漂亮,对吗?”“这儿的服務真的是太慢了。”“我就喜欢这家面包店里的蜂蜜小麦面包。”注意比您平常说得快一些,声音响一些。说简短的句子,只说一件事情。然后,就去做您要做的任何事情,如买东西、找个位子坐下或站到队列中去。看一看情况怎么样。注意您是否感到有一点激动不安。对许多性格内向的人来说,只是对陌生人讲话这一事情就已经是很大的刺激了。提醒您自己,您可能会感到情绪激动并仍然只是说一些简短的话语。想象您在轻松地说着话。

注意您说话的对象是否很容易地就加入你们的谈话并又对您说点什么。如果他们没有什么,那么,只是想他们也许是不太舒服。不要太主观地看待这种情况。如果是另一种情况,他们跟随您的话题开始闲聊,则提醒您自己简短的、愉快的一些交谈有助于我们感到和其他人有联系。这种体验会诱使您在想要接触其他人时多消耗一点精力。

在您练习与陌生人进行简短的交谈之后,便是聚集火力完成较大任务的时候了——一些让您感到有点气馁的事情,比如说让您感到很恐怖的退货。(性格内向的人通常都很讨厌退货。)如果退货对您来说不算太恐怖,那么就试一试其他的事情——如要求电话公司改正您账单中的错误或与清洁公司为地毯清洁问题讨价还价。选择一个可能引起高度焦虑的任务。性格内向的人通常很害怕这些事情所需要的很快的节奏,它们是不可预测的,需要当时就作出决定,而且在每一次言语的来回之间,冲突都可能发生。许多性格内向的人结果会感到非常的焦虑和难过,但不要被自己吓退了。

当您准备好要冒险的时候,先演习一下您想说的话——比如:“我想退掉这件毛衣。很遗憾,它不大适合我的女儿。这是我的收据。”在经历过一些实际的操练之后,您就熟悉此道了。

研究表明,如果人们讲话很快、音调较高,而且避免说俚语,会给人们留下很聪明的印象。无论您是在教室与孩子的教师讲话、在办公室会议上与同事讲话或是

在家庭聚会上讲话,注意以坚定、有力和清楚的嗓音说出一些简短、果断的句子,并与别人进行直接的眼神交流。如果您处于团体之中,经常作一些坚定、简短并有联系的评论如:“我想补充……”或“正如 Jim 所说,我认为……”当您完成自己的任务之后,经常用一些小东西来奖励一下自己。

展现快乐的面容

微笑可以提高您的内在感受,改善您的情绪。活动您的面部肌肉可以对各种神经递质产生影响,指引血液在大脑中的流向。请试一试这个简单的试验。首先,扬起您的眉毛并咧开嘴儿笑,露出您的牙齿并保持这个姿势 30 秒钟。您的心中出现了什么想法或情感体验?现在,紧皱您的双眉、咬紧您的牙关。保持这种姿势 30 秒钟。现在,又是什么想法或情感体验涌现心头?如果您看起来较高兴,您也就可能感觉较高兴。所以,如果在必要的时候,不妨假装高兴一些,直到您的神经递质感受到这种快乐。

策略 2: 迅速平息内心的怒火

破产已经近在咫尺,
但是换个思路我的心就恢复了平静;
我也马上不用一直提心吊胆地防贼了。

——Gina Rothfels

让人心烦意乱的事情每天都会发生。您正在开车的时候塞车了;一场重要的会议您迟到了;计算机突然死机了;您被领导批评了;您想不起顾客的姓名;您溅洒了些什么在您最心爱的衬衫上……这样的事情数不胜数。

生活中这些让人恼怒的事情通常会让性格内向的人非常沮丧,而且这种沮丧的程度比性格外向的人要更为严重。因为他们对自己的内心世界较为敏感,所以

他们对压力的反应也更迅速、更强烈。当他们内在的不安上升后,就很难让他们镇定下来。(因为性格外向的人对自己的内心世界关注较少,所以坏消息在他们那儿常常就像是鸭子背上滚落的水珠一样非常容易地就滚落开去了。)

神经科学告诉我们,较好的方式是:当问题出现的时候,马上就采取反应,而不是等问题积聚起来后才来处理。在《精力充沛地生活》(*High Energy Living*)一书中,心理学博士 Robert Cooper 提出了一种方法,它可以让人在任何情境下都冷静下来。我将他的方法改编成了我称之为快速平静的方法。不像其他许多应对压力的技术那么烦琐,它只有五个步骤、只需要几分钟的时间,而且您在任何地方都可以练习。

快速平静的方法

1. 保持正常的呼吸。
2. 保持您的眼神平静并机警。
3. 消除您的紧张。
4. 注意问题的不同之处。
5. 唤醒您的聪明才智。

1. **保持正常的呼吸:** 当您感到有压力时,您常常会屏住呼吸。如果您不打破这种局面并开始正常地呼吸,您就会感到焦虑、愤怒和沮丧。呼吸可以增加指向大脑和肌肉的血液和氧气,这样就会减少紧张并增加您的幸福感。

2. **保持您的眼神平静并机警:** 在家里的镜子面前做这个练习。改变您的表情,面带微笑,使表情放松、机警,专注地注视某个地方。试着表现这样一种表情:陶醉于欣赏音乐或观看孩子们做游戏。对您自己说:“我现在处于机警的状态,我的身体很平静。”跟随您的指引,您的神经化学将随之改变,从而使您精神振奋。

3. **消除您的紧张:** 在压力之下,我们倾向于精力衰竭或心情紧张。注意您的姿势以及您身体的哪些部位很紧张。您的肩膀紧绷绷的吗? 您的胃部不舒服吗? 您的牙关咬得紧紧的? 将您的重量分配到两只脚上。轻轻地跳一跳,以确证您这么做了。现在,设想有人轻轻地从您的头部将您往上提。往上拔高一英寸了。将您的胸部打开并挺高。想象有一股让人放松的翡翠色的液体流经您的血管,很温暖、很舒适,并带走了您所有的紧张。

4. **注意问题的不同之处:** 当我们处于有意识和警觉的状态时,我们意识到所

有的情况都有不同之处。然而，我们的大脑喜欢将经验集中在一起再作出判断，并对问题给出初步的解决办法，以减少我们的焦虑。所以，不要马上将这次发生的事情归入熟悉的范畴——例如，“噢，我的妻子又批评我了”——而是用一点点时间注意这次的情况有哪些不同。“我的妻子是在关心我。她的嗓音听起来不像是批评；也许她只是试图通过她的评论来帮助我。”现在，您就可以对问题作出恰当的反应了。

5. *唤醒您的聪明才智*：因为我们所有的聪明才智都存在于我们的内心，所以请依靠您内心的聪明才智。承认您在面对一个问题，让您的聪明才智提醒您：您曾在其他时间成功地处理过类似的情况。回忆您当时的感觉怎么样，并步入那种情感状态。这就像是在试穿自信的外衣。您越是依赖您的聪明才智，您就越能够相信在您需要时它就出现在您的身旁。（而且，请记住，如果您忽视一个问题或否定它的存在，它是不会自动消失的，而且通常还会越来越糟。）

策略 3：对自己宽容一些，不要作茧自缚

性格外向的人不会回顾他们说过的所有的话。事实上，他们常常不会对自己说的话稍加思考。而这也正是他们中的许多人都表现得无忧无虑的部分原因。而另外一方面，性格内向的人总是不停地评价自己所说的话。在他们的大脑中控制言语表达和言语理解的布罗卡区有着活跃的内部声音。它位于大脑中负责对反应进行评估，并对过去、现在和将来进行比较的区域的神经传导通路上。有时候，内心的这种声音还会变得吹毛求疵的。

性格外向的人在内心也可能有吹毛求疵的声音，但那更多地是集中于他们做了些什么而不是他们说了些什么。性格内向的人的内心的声音常常是专注于他们说了些什么，而这会产生让人遗憾的作用，使他们降低说话的音调。您曾意识到自己内心的声音吗？它是鼓励的？还是让人沮丧的？经常地，如果性格内向的人在冒险进入外向的世界后感到很糟糕，通常是他们头脑中的声音，而不是实际发生的事情，成为问题的根源。

我的来访者 Barry 就给了我一个这方面的好例子。他告诉我说，在他发言之后，他感到自己是非常的尴尬和愚蠢。当我问他听众的反应怎么样时，他承认人们喜欢他的发言，而且他也得到了挺多的赞美之词。但他仍然会感到很糟糕，因为当

时观众中有一位女士问他,他曾提及的某本书的书名,但那个书名从他的头脑中飞走了。当我们回顾他的体验时,他意识到是他头脑中的声音使他难以回忆。他需要让那批评的声音停下来。

想一想您头脑中那问罪似的嗓音。在您走出自我进入外向的世界之前和之后,它们说了些什么?那些声音听起来像谁?如果那些信息是:“您应该与众不同,您应该更加外向一些。”您认为是谁会这么说?您的母亲?您的父亲?您的姐姐?您的祖母?您高中时代的男朋友?如果那嗓音是在说:“这对您不应该有困难。”那又是谁?尽管您头脑中的嗓音似乎很像您自己,但它们更可能是来自于过去希望您以某种方式行动的某人。而您知道吗?他们的贬低性评论来自于*他们*感觉不舒服的事情,而不是来自于您。

不幸的是,我们头脑中的声音会影响到我们在紧张、忙乱、充满花言巧语的现实世界中的应对能力。因为我们本身就不愿意冒险离开自己那舒适的小圈子,而且每一秒钟都在消耗着精力,那批评的声音让我们更加地疲惫和沮丧。

为了对您内心的声音获得新的认识,我建议您为自己寻找一张小时候的可爱相片。坐下并至少用五分钟的时间来看着它。对于孩子,特别是性格内向的孩子,这个世界通常就像是一个巨大的、让人感到害怕的地方。写下小孩子进入外向的世界时需要的五件事情。例如,我列举的有:

- ★ 他(她)需要牵着一只手。
 - ★ 他(她)需要友好的、充满鼓励的声音。
 - ★ 他(她)需要被提醒有时候会感觉不舒服。
 - ★ 他(她)需要了解抚慰自己的方法。
 - ★ 他(她)需要了解那些感觉总是会成为过去。
- 他(她)不需要的是批评。

下一次,当您又感到尴尬、不舒服的时候,试着不要评价自己说了些什么。只是让您内心那批评的嗓音停下来。明确您不会去听。想象您自己是一个孩子,并告诉您自己您所说的所有的东西都很好。

策略 4: 带齐必需的物品

许多性格内向的人比性格外向的人对自己所处的环境和任何可能让人不高

兴、不舒服的事情都更为敏感。室外的环境会特别地具有挑战性,因为他们可能会因为一些刺激而感到得不到保护和受到攻击。一旦感觉受到刺激,精力的消耗就会像塞子拔开后水不停地流走一样。加上他们对食物的新陈代谢也比性格外向的人要快一些,这意味着他们的血糖非常容易就会降低。在这种情况下,性格内向的人在以外倾的方式行动之前,先储备一些能量就显得非常的重要。如果他们的生理需要都得到了满足,他们的应对能力就能提高。请看表中“性格内向的人的必需物品”中的一些项目,它们可以使外出更为容易一些。

性格内向的人的必需物品

带上您需要的东西,减少外界的侵袭,有时候可能会有精力充沛和疲惫不堪的天壤之别。以下的一些东西,也许您可以放在您的背包、钱包、公文包或汽车里:

- 耳塞,用以阻挡大街上的噪声。
- 零食(坚果仁、蛋白条,和其他富含蛋白质的零食)。当您感到血糖下降时,这些东西都可以让它恢复到正常水平。
- 瓶装水。记着经常喝点水。
- 一个随身听,用音乐抚慰自己。
- 一张卡片,在上面写上一些话,如“今天我将放松心情并欣赏发生的一切”。
- 有清新香味的棉球。当旁边有让您感到不舒服的气味时,就闻一闻那棉球。(八月,在纽约的大街上,这特别有用!)
- 晕车药。电影或意外的活动有时候会引起头晕。
- 一把雨伞或太阳伞。如果强烈的阳光让您心烦意乱,就可以使用它。童伞不像很大的伞那么烦人,而且它们也能够隔开一些喧闹的人群。许多人都评价说,在阳光充足的日子打着伞散步是非常好的主意。

- 防晒油、护手霜和唇膏。许多性格内向的人都是敏感性肌肤。
- 一个使用电池的风扇、一个小的喷水壶,或者,两者相结合当然更好了。(它的好处就是可以引起大家的交谈。在炎热的天气下,排在长长的队伍之中或是在坐着观看棒球运动时,分享我的瓶子里喷出的液体,使我拥有了很多的好朋友。)
- 宽檐的帽子和太阳镜。
- 毛衣或毯子。
- 便携式暖手器。
- 御寒耳罩或色彩鲜艳的滑雪头带。如果凌厉的寒风让您的耳朵不舒服,可以用上它们。

让走向外部世界的过程尽可能地愉快和舒适一些。穿上柔软而舒适的鞋子。穿上几层衣服,以便您可以根据天气的变化而添减。在远足途中多体会自然而美丽的景色,使之如余音绕梁般美妙。到公园散步或去艺术展览馆走走。(当我去我们学院时,我总是在一个街区外就将车停下,以便我能够步行穿越那些美丽的住宅小区。)

如果您不是真的那么需要被找到,就关上您的手机或传呼机。在您的包里放一小本振奋精神的诗歌、格言或谚语,在您排队或工作休息的间隙可以读上一些。只要在可能的时候,都要调整光线以适合您的需要。在人群中,设想您的身边有保护罩或盾牌。如果您能好好地照顾自己,您就可以用更长的时间表现得外向一些。

策略 5: 恢复充沛的精力

向外活动非常浪费精力。性格外向的人的“能量箱”装满了葡萄糖和肾上腺素,所以,毫不奇怪他们不想在家里呆的时间太长。而另一方面,性格内向的人的精力可能大大地低于最适宜的水平。一旦您意识到这种精力的降低,就做一做下面的练习来提高您的精力的水平。

您即将开始一种充满幻想的旅程。您可以用一个关键词来开始。想一想与放

松的休息相联系的一个词,例如:夏威夷、花园、沙滩、池塘、森林。在您的头脑中想象一下那个地方。然后用上您的五种感觉。它看起来、闻起来、听起来、尝起来、感觉起来怎么样?我的来访者 Kelly 用的是峡谷这一单词。她那一小片开垦的土地有苔藓、有小草、有野花,环绕着成荫的绿树。小鸟婉转地唱着歌,空气清新无比。她想象自己躺在一条小溪边的草丛中,将脚伸进清凉的溪水中。温暖的阳光照耀着她。Kelly 能感觉到自己的身体非常放松而且充沛的精力又回来了。

在一天里,闭上眼睛想几次您选中的单词。想象您就在那里。对您的单词用上您的感觉。练习这一技巧,直到您能够想着某个词汇就能马上将自己送到那儿去。这是快速且很容易恢复精力的办法。

以下是快速恢复精力的其他一些方法:

- ★ 在您的手腕上浇一些冷水。或冷热交替,各 10 秒钟。
- ★ 将一个小喷雾器装上水并挤一些柠檬汁进去。用它时而喷一下您的脸。
- ★ 站立,弯腰使您的手臂尽量接触地面,眼睛望着膝盖。放松地呼吸几秒钟,慢慢地站起来。
- ★ 站立,下颌微收,头向前伸,轻轻地点头。在点头的过程中休息。一天重复几次。
- ★ 将灯光关闭,在黑暗中坐几分钟。
- ★ 望向窗外,看外面的人们,让您的思绪自由地飘飞。
- ★ 坐下,闭眼,头向后倾,想一想过去的一次有趣的经历。
- ★ 买一个热式的(或冷式的)护颈,放进微波炉(或冰箱),在您感到紧张的身体的任何部位敷上 5 分钟。

策略 6: 留在生活中的阳光一面

笑对自己的付出,这不会让您浪费什么。

——Mary Waldrup

当您步入外向的世界,不要忘记了自己的幽默感。幽默是我们保持远见、减少压力并使我们的身体坚强有力,增加每日生活中的乐趣以及和其他人保持联系的最迅速的方式。因为性格内向的人倾向于向内注意自己的体验,他们的视野有时

候便相对狭窄。有时候,他们以为那些让人愤怒的事情只是发生在自己身上。他们设想着,如果自己的性格适当地外向一些,所有的事情都会好起来。幽默帮助我们走出狭小的自我并从更宽广的角度来看待自己的生活。这就像是站在山顶观望您的生活。确认重大的标志是很容易的事情。幽默可以减少焦虑。它提醒我们,问题都将成为过去。它使我们不会为一些小事而心烦意乱,而将精力用于应对一些真正重大的问题——如关乎生死之类的大事。别忘了,您的精力是有限的,所以不要为一些小事抱怨而浪费任何的精力。Arnold Glasow 说:“笑是没有任何副作用的镇静剂。”

精确的表达

在此,是词典中对笑的定义。它“是气流从打开的声门呼出,振动声带而产生的有节奏的突发性的反射作用,常常伴随牙齿外露和一定的面部表情。”这听起来不是很好笑吗?

我的来访者 Alice 告诉我幽默感是怎样帮助她的。“每当一些让人心情非常沮丧的事情发生了,如到了冰天雪地的芝加哥,但我的行李却还没有到,我就不停地想:‘噢,就只有等了,我告诉朋友们,凌晨两点钟,站在这几乎要将人冻僵的飞机场,没带什么行李,穿的也就只是加利福尼亚棉质的卡普里裤。’”有讽刺意味的是,许多美妙的体验却产生于更糟糕的事情。Alice 继续说道:“就在那一次,有个家伙走过来说,他来芝加哥参加一个冰激凌会议,他的公司将在他们的摊点派发夹克衫,而他有多余的。问我想要一件吗?我说当然。他便从包里拉出一件巨大的夹克衫,上面印有黑白花纹的奶牛的头。奶牛目光阴沉地瞪望着外界。您几乎可以听见它在哞哞地叫着。在去旅馆的路上,我的印着奶牛的夹克衫让许多的陌生人哈哈大笑。处于心情不好的状态还大笑是不可能的。结果我整个周末都穿着那件印有奶牛的夹克衫,因为有很多的人都因为它而开始和我聊天。”

当婴儿人约 10 周大的时候,他们开始会笑,而在后面的 6 个星期,他们大约一

个小时咯咯地轻声笑一次。到他们4岁的时候,他们每4分钟就会咯咯地笑一次。但是,当我们成年之后,一些可悲的事情发生了。我们一天平均只笑15次(许多成年人甚至会更少)。我们失去了我们天生具有的减少压力的一些重要能力。

记得您在一阵舒心的大笑之后所感到的愉快感吗?一次尽情的大笑可以让您的面部、肩膀、横膈膜和胃部的肌肉都得到很好的运动。您的呼吸加快,当氧气经过您的血液时,您的血压和心率暂时性地升高。研究者推测,笑像慢跑一样,可以释放内啡肽。而内啡肽使人产生高水平的机警并减少疼痛。研究表明,笑可以减少压力并增强免疫力。在一项研究中,让被试先观看了滑稽可笑的录像带,然后要求他们解决难度逐渐增加的数学问题。(那无疑会引起应激反应。)观看滑稽可笑的录像带减少了被试的压力,但有趣的是,这只是对那些习惯于经常大笑的人如此。这似乎表明,为了从生理上得到笑带来的益处,您需要让您的幽默中枢运转正常。

另外一项研究发现,那些报告说自己经常运用幽默来应对压力的人们,其保护自己不受疾病侵扰的抗体基线水平较高。而且,另外一项研究表明,幽默感很强的人们,在暴露于压力时,其免疫反应并没有下降。甚至是那些只是偶尔使用幽默的人们,他们在观看风趣的录像带后,唾液中的抗体水平也较高了。

笑的益处

笑声可以拉近人们之间的距离。

——Victor Borge

除了有趣,笑还可以:

- 增加幸福感。
- 增加社交互动的乐趣。
- 增加氧气、内啡肽、抗体,并使疼痛的阈限升高。
- 减小压力。
- 减少焦虑、不安、沮丧、失望和愤怒。

我丈夫 Mike 的几个工作都给我们提供了旅游的机会。不幸的是,培养我们应对旅行中灾难的才干似乎是附加的奖励。我们将它称之为“黑云翻滚带来的灾祸”。一次,我们在美国联合航空公司的班机上刚刚系好安全带,感谢我们的幸运星,没有什么问题。然而。就在那个时候,飞行员通过扩音器不带任何感情色彩地说:“我们将延迟,因为一群蜜蜂攻击我们的后机轮。我们希望当蜂王离开后,其余的蜂群将飞走。我们将随时通知你们事情的进展。”我茫然地望着 Mike:“你认为他是在开玩笑吗?”Mike 迎视着我呆呆的眼神。机长没有开玩笑,这是我们该幽默的时候了。“没有人会相信居然会发生这样的事情。”我们说着,笑了起来。

以下的一些方法有助于将更多的笑声带到您的生活之中:

- ★ 您下一次与家人开车旅行时,收听一些幽默作家,如 Bill Cosby、Paul Reiser、Art Buchwald 或 Dave Barry 的有声读物。
- ★ 裁剪一些漫画、笑话和/或有趣的谚语,并将它们贴在您的家里或办公室里的四周。
- ★ 记着对其他人讲的笑话和有趣的故事都笑一笑。
- ★ 夸张地对待发生的某些事情。当来访者不停地抱怨并表现得非常无助时,我常常夸张地重述他们说过的话。“噢,上帝,这听起来糟糕透了。在这世界上我还能做些什么?”我不是想要取笑他们,但是,有时候这种方式有助于将问题看得长远一些,而且我们都会为之一笑。在一阵尽情的笑声之后,解决问题的办法就比较容易找到了。
- ★ 在紧张的情境中也适时幽默一下。有一个现在已经很有名的故事是,当 Reagan 总统被一个刺客枪击并送进医院时,他对他的妻子 Nancy 说:“亲爱的,我本应该弯腰躲避的。”

需要指出的是,并不是所有的幽默都有益于健康。嘲笑、讥讽、讥笑和鄙视起源于恐惧、愤怒和/或忌妒,而且,它们是会给人带来伤害的。如果某人对您发表了有敌意的意见,不要对着他笑——这只会鼓励他们。最好是说一些话,如:“哎哟,这真是风趣又尖锐。请等一下,让我将箭从我的胸口拿下。”然后在继续谈话时改变话题或问其他人一个问题。如果您发现自己在讽刺挖苦别人,想一想为什么面对您所讽刺挖苦的人时您会怒火中烧。在某人处于极度抑郁的情况下或正沉浸在失去爱人的悲哀之中时,不要使用幽默。在此类情境中,幽默有时候会遭到拒绝,

辨别什么会触怒别人并不是永远都那么容易的事情,即便是对亲密的朋友或亲人。

笑到最后

一只鸟停在一只龟的背上。龟正在哭。鸟问:“你怎么啦?”

“我是个失败者。”龟说。

“为什么?”

“我行动这么慢。”龟说。

“你本来就慢,你是一只龟,龟就是慢。”

“我希望我能快一点。”龟说。

“为什么?”

“野兔总是嘲笑我。”

“你的生命估计有多少年?”

“150年。”龟说。

“——那么,野兔呢?”

“5年。”龟说。

鸟从龟的背上跳开。

“喔,想一想吧,你有145年的时间来笑到最后。”

然而,幽默有助于我们应对悲惨的情境。有一个获奖的节目,“Mary Tyler Moore”秀(*Mary Tyler Moore Show*),讲的就是Mary去参加Chuckles的葬礼——但他穿着史努比的服装——他被一头大象给踩死。那个节目是黑色幽默被搬上荧幕的最好例子。

策略7:将您的光芒洒向外界

尽管性格内向的人在人群中会感到不舒服,但有讽刺意义的是,他们通常也渴望一种归属感。以全或无的观念来看待人与人之间的关系会妨碍他们创建自己的

朋友圈子。他们可能认为人们或者是在所有的时间都在全身心地忙于社交活动，或者是全然的孤立。但是您并不一定为了享有更多的友情就要成为一朵交际花。无论您是已婚的、单身的、要供养全家的，或即将退休的，您都可以有更多的人际关系。我的许多性格内向的来访者，他们想结识更多的人，通常却会说同样的一句话：“我不知道怎样开始。”

下面有一个方法：在一张白纸的中间，用彩笔写下您的姓名并画一个圈将它圈起来。现在，画出您近期的社交网络，用彩笔区别不同的群体。蓝色可以表示您最好的朋友，红色可以表示您的家人，橙色可以表示您工作中的朋友，而紫色可以表示任何其他群体。想一想在您一生中，您与之交往的人和群体。注意那些您曾经喜欢，但现在却从您的生活中消失了的人。追忆往事，是否有一件您喜欢的往事（比如拍照）是您愿意重新开始的，是就将它加到您的列表中来。绿色可用于表示新建立的关系的好选择，因为它象征着成长。

思考一下下列的陈述，看一看是否有哪一条适合您。如果有，就开始考虑怎样将它组合进您的网络之中。也许已经存在于您的网络中的人能够给您一些帮助。

- ★ 我愿意与更多相处起来很愉快的人成为好朋友。
- ★ 我愿意加入或开始组织一个有着共同的兴趣、价值观、背景、职业、爱好、精神信仰或政治观点的团体。
- ★ 我愿意通过加入一个有着不同的背景、兴趣或观念的团体来丰富我的生活经验。
- ★ 我愿意参与一个对它的成员提供支持和帮助的团体，比如说为新近退休人员提供服务的团体。
- ★ 我愿意积极参与一些社区团体，比如说图书馆之友、学生家长 and 教师联谊会（PTA）、顾问组织如大哥大姐俱乐部^①，或地方博物馆的向导组织。
- ★ 我宁愿加入一个既定的团体。
- ★ 我不想加入任何团体。我宁愿只是扩大我的朋友圈子。

^① 译者注：Big Brothers Big Sisters，也有译为美国大哥大姐会、大哥哥大姐姐计划，是美国政府公布的17个最重要的非营利社会福利组织之一，主要工作是青少年义务辅导。通过专业的一对一辅导对儿童施加适当的影响，从而帮助他们发挥自己的潜能。作为美国历史最悠久、规模最庞大的青少年辅导组织，迄今为止辅导5至18岁儿童超过225 000人，服务遍及全美50个州的5 000余个社区。

现在,对性格内向的人来说是比较棘手的部分了:克服自己的恐惧、焦虑和抵抗。“我将感到不舒服和焦虑。”“我没有那么多的精力。”“我可能会受到伤害和拒绝。”“结果我将承担所有的责任。”这些是性格内向的人普遍具有的担心。

消除这些紧张的心情,试着弄清楚它们背后潜在的想法是什么。例如,您担心被人拒绝、感到尴尬或受到伤害吗?或只是对新的和不熟悉的事物的恐惧。然后,提醒您自己,恐惧的东西并不存在或并没有什么预示价值。它们只是一些您给它赋予了某些具体含义的生理电能而已。我们担心的大多数事情从来都没有发生。最后,下定决心无论怎样都让自己高兴起来。

以下是五条有助于您大胆前进的策略:

1. 选择一个您愿意保持的联系或一个您想要在其中发展更多社交活动的团体,然后前进一步。例如,去参加一次单身聚会、参加一个 salsa^① 舞蹈班、参加地方树木委员会的一次会议、邀请一位朋友与您去参加一个书友会或做您孩子学校家委会的志愿者。开始时,步子小一些,并为您取得的任何进步而祝贺自己。

2. 与一个朋友定期每周约会一次或打一次电话。一个很好的主意是,可以通过请对方给出一个固定的时间而将这种关系确定下来。如果一个朋友不愿意,就邀请另外的一个朋友。

3. 邀请两个以上的朋友来讨论一个大家都感兴趣的话题。

4. 记着,罗马不是一天就建成的,所以外倾的尝试中不可避免会遭遇失败。这是预料之中的事情。如果您在一个新的团体或一个新认识的人那里尝试了几次而似乎都不是很顺利,那么,选择离开并尝试另外的联系。没有人适合所有的情况。最终,您将发现您喜欢的人和组织,并感到自己归属于其中,受其激励。

此外,请记住,网络社区也是性格内向的人与朋友和家人保持联系及与新朋友建立关系的好去处。虽然,当前有许多可怕的预言说,计算机如何导致人际的疏远、减少人际的互动、减少社区归属感,但实际上互联网似乎增加了性格内向的人们的人际交往。它也使那些生病的、孤独的、生活在地球另一边的,或不能亲自碰

① 译者注:萨尔萨舞(salsa)是一种拉丁风格的舞蹈,其热情奔放的舞风不逊于伦巴、恰恰,但却比它们更容易入门,学舞者不需要任何特殊的装束,也不需要任何舞蹈的基础。而与伦巴、恰恰等拉丁舞相比,跳萨尔萨舞的人也有更多率性发挥的空间,因此萨尔萨舞不仅风靡拉美地区,也受到世界其他地区人民的喜爱。

面的人们在一个稳定的平台上相互进行交流。而且,当您给某人发送电子邮件,在您点击发送或回复按钮之前,您可以给自己充足的时间来思考您想说些什么。并对所有您想修改的地方都进行修改。

我一直惊异于我进行研究的领域内,许多著名的作者或研究者会通过电子邮件给我发来信息并表示愿意提供帮助。这使我感到更多的人与人之间的亲近,而不是疏远。陌生人总是比我想象的更关心人和给出积极的回应。通常,我认为他们比面对面还更友好一些,因为他们感到安全和有控制感。

您可以通过互联网加入聊天室,与有共同兴趣的人们一起聊天,可以阅读公告板寻找各种组织的信息等。无论您相信与否,我所在的研究所的几位心理分析师和我的一些来访者都是在互联网上的(收费的)约会站点上找到了自己的伴侣。

应引起注意的是,英国心理协会 1998 年的一项关于网络成瘾的研究发现,大多数经常上网冲浪的人是 30 岁左右的性格内向的人,男性和女性都有,而且他们都有抑郁的倾向。所以,如果您呆在互联网上的时间比在生活中其他地方度过的时间都要多,如果朋友或亲人抱怨您在计算机前面呆的时间太长,而且您感到心情抑郁,那么就要考虑去找医生诊断一下。使用心理分析和药物治疗相结合,抑郁是一种非常容易治疗的疾病。

灯塔 指引回家之路

最重要的是:

做真实的自己……

——William Shakespeare

如果您知道自己有一系列的策略可以使用,而且如果您知道自己努力离家外出在时间上是有限制的,那么,考虑去节奏较快的外界闯荡一下就容易多了。您练习新技能的努力和勇气会为您带来新的朋友、选择职业的机会、浪漫的故事、别人的认可,以及——所有当中最重要的——对您自己内在的优势和力量所具有的坚定而实在的感觉。这个世界将获益于您所做出的一切。在家里度过的空闲的时光

也会感到加倍的生气蓬勃,因为您不会再体验到那么多的孤独或罪恶,也不会再逃避生活。这是您理应有的心灵的宁静。

思考点

- ★ 有时候您需要锻炼您的社交能力。
- ★ 外倾不可能总是让您感觉很舒服。
- ★ 学习那些有助于外倾的策略,并付诸实践!
- ★ 做一个自信的性格内向的人。
- ★ 相信外向的世界将获益于您的贡献。

告别辞

在自然万物中,总会有些东西让您觉得不可思议。

——Aristotle

我希望本书能帮助您理解作为一位性格内向的人如何在外向的世界中生存。我相信,通过接受您内向的个性,您将能更好地关爱自己并减轻因自己是一个性格内向的人而可能具有的罪恶或困窘的心情。当性格内向的人感到作为自己很舒适并能走自己想走的路时,这个世界将更加美好。发挥您的优势,使生活中遇到的每一个人都更加快乐。告诉您的朋友、家人和同事,性格内向大有可取之处。

我非常愿意收到您的来信。我的地址是: Marti Laney, P. O. Box 8993, Calabasas, California 91372 USA。我的电子邮件是: martilaney@sbcglobal.net。欢迎访问我的网站: www.theintrovertadvantage.com。

给性格内向的人的一些话:

享受生活。

适当休息。

欣赏您的内心世界。
做一个真实可信的人。
珍视您的好奇心。
享受心境的和谐。
享受独处。
对生活充满感激。
做您自己。
记着,让您的光芒洒向四方。

主要参考文献和推荐读物

Prelude and Overture

- Aron, Elaine N. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York: Broadway Books, 1996.
- Jung, Carl G. *Psychological Types*. New York: Harcourt Brace & Company, 1923.
- Kroeger, Otto, and Janet M. Thuesen. *Type Talk: The 16 Personality Types That Determine How We Live, Love, and Work*. New York: Delta, A Tilden Press Book, 1988.
- _____. *Type Talk at Work: How the 16 Personality Types Determine Your Success on the Job*. New York: Delta, A Tilden Press Book, 1992.
- Myers, David G. *The Pursuit of Happiness: Who Is Happy — and Why*. New York: William Morrow and Company, 1992.
- Myers, Isabel Briggs, with Peter B. Myers. *Gifts Differing*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1980.

Chapter 1:

What's an Innie? Are You One?

- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1997.
- Hirsh, Sandra, and Jean Kummerow. *Life Types: Understand Yourself and Make the Most of Who You Are*. New York: Warner Books, 1989.
- Segal, Nancy L. *Entwined Lives: Twins and What They Tell Us About Human Behavior*. New York: Plume Books, 1999.

Chapter 2:

Why Are Introverts an Optical Illusion?

- Brian, Denis. *Einstein: A Life*. New York: John Wiley & Sons, 1996.
- Bruno, Frank J. *Conquer Shyness*. New York: Macmillan Books, 1997.

Carducci, Bernardo J. *Shyness, a Bold New Approach*. New York: HarperCollins Publishers, 2000.

_____. *Psychology of Personality: Viewpoints, Research, and Applications*. Pacific Grove: Brooks/Cole, 1998.

Zimbardo, Philip G. *Shyness, What It Is, What to Do About It*. Reading, Mass.: Perseus Publishing, 1989.

Chapter 3:

The Emerging Brainscape: Born to Be Introverted

Acredolo, Linda, and Susan Goodwyn. *Baby Signs: How to Talk with Your Baby Before Your Baby Can Talk*. Lincolnwood, Ill.: NTC/Contemporary Publishing Group, 1996.

Carter, Rita. *Mapping the Mind*. Berkeley: University of California Press, 1998.

Conlan, Roberta, ed. *States of Mind: New Discoveries About How Our Brains Make Us Who We Are*. New York: Dana Press, 1999.

Hammer, Dean, and Peter Copland. *Living with Our Genes: The Groundbreaking Book About the Science of Personality, Behavior, and Genetic Destiny*. New York: Anchor Books, 1999.

Hobson, J. Allan. *The Chemistry of Conscious States: How the Brain Changes Its Mind*. New York: Little, Brown & Co., 1994.

Kosslyn, Stephen M., and Oliver Koenig. *Wet Mind: The New Cognitive Neuroscience*. New York: Free Press, 1995.

Kotulak, Ronald. *Inside the Brain: Revolutionary Discoveries of How the Mind Works*. Kansas City, Mo.: Andrews and McMeel, 1996.

Pert, Candace B. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Touchstone, 1997.

Ridley, Matt. *Genome: The Autobiography of a Species in 23 Chapters*. New York: HarperCollins Publishers, 1999.

Schore, Allan N. *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Springer, Sally, and Georg Deutsch. *Left Brain, Right Brain: Perspective from Cognitive Neuroscience*. New York: W. H. Freeman & Company, 1997.

Chapter 4:

Relationships: Face the Music and Dance

Avila, Alexander. *Love Types: Discover Your Romantic Style and Find Your Soul*

- Mate*. New York: Avon Books, 1999.
- Emberley, Barbara. *Drummer Hoff*. New York: Simon & Schuster, 1967.
- Gottman, John M. , and Nan Silver. *The Seven Principles of Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press, 1999.
- Hendricks, Harville. *Keeping the Love You Find*. New York: Pocket Books, 1992.
- Jones, Jane, and Ruth Sherman. *Intimacy and Type: A Practical Guide for Improving Relationships*. Gainesville, Fla. : Center for Applications of Psychological Type, 1997.
- Tieger, Paul D. , and Barbara Barron-Tieger. *Just Your Type : Create the Relationship You've Always Wanted Using the Secrets of Personality Type*. Boston: Little, Brown & Co. , 2000.

Chapter 5:

Parenting: Are They Up from Their Nap Already?

- Bourgeois, Paulette. *Franklin the Turtle* series for children 4 to 8. *Franklin's New Friend; Franklin's School Play; Hurry Up, Franklin; Franklin Forgets; and Franklin in the Dark* are just a few of the books in this charming series that would be helpful for introverted children. They are also available in Spanish. New York: Scholastic Books.
- Brazelton, T. Berry, and Stanley I. Greenspan. *The Irreducible Needs of Children: What Every Child Must Have to Grow, Learn, and Flourish*. Reading, Mass. : Perseus Publishing, 2000.
- Galbraith, Judy, and Pamala Espeland. *You Know When Your Child Is Gifted When ... A Beginner's Guide to Life on the Bright Side*. Minneapolis: Free Spirit Publishing, 2000.
- Greenspan, Stanley I. , with Jacqueline Salmon. *The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five "Difficult" Types of Children*. Reading, Mass. : Perseus Publishing, 1995.
- Nolte, Dorothy Law, and Rachel Harris. *Children Learn What They Live: Parenting to Inspire Values*. New York: Workman Publishing, 1998.
- Swallow, Ward. *The Shy Child: Helping Children Triumph Over Shyness*. New York: Warner Books, 2000.
- Tieger, Paul D. , and Barbara Barron-Tieger. *Nurture by Nature: Understand Your Child's Personality Type — and Become a Better Parent*. New York: Little, Brown & Co. , 1997.

Chapter 6:

Socializing: Party Pooper or Pooped from the Party?

- Branch, Susan. *Girlfriends Forever: From the Heart of the Home*. New York: Little, Brown & Co., 2000.
- Dimitrias, Jo-Ellen, and Mark Mazarella. *Put Your Best Foot Forward: Making a Great Impression by Taking Control of How Others See You*. New York: Simon & Schuster, 2001.
- Gabor, Don. *How to Start a Conversation and Make Friends*. New York: Simon & Schuster, 2000.
- Garner, Alan. *Conversationally Speaking: Tested New Ways to Increase Your Personal and Social Effectiveness*. Lincolnwood, Ill.: NTC/Contemporary Publishing Group, 1997.
- Horn, Sam. *Tongue Fu: Deflect, Disarm, and Diffuse Any Verbal Conflict*. New York: St. Martin's Press, 1997.
- Stoddard, Alexandra. *Daring to Be Yourself*. New York: Avon Books, 1990.
- Stoddard has written many wonderful books with introverted hearts.

Chapter 7:

Working: Hazards from 9 to 5

- Balzamo, Frederica J. *Why Should Extroverts Make All the Money: Networking Made Easy for the Introvert*. Chicago: Contemporary Books, 1999.
- Cooper, Robert K. *High Energy Living: Switch on the Sources to Increase Your Fat-Burning Power, Boost Your Immunity and Live Longer, Stimulate Your Memory and Creativity, Unleash Hidden Passions and Courage*. Emmaus, Pa.: Rodale Books, 2000.
- Deep, Sam, and Lyle Sussman. *Smart Moves for People in Charge: 130 Checklists to Help You Be a Better Leader*. Reading, Ill.: Addison-Wesley Publishing, 1995.
- _____. *Smart Moves: 14 Steps to Keep Any Boss Happy, 8 Ways to Start Meetings on Time, and 1600 More Tips to Get the Best from Yourself and the People Around You*. Reading, Ill.: Addison-Wesley Publishing, 1990.
- Gelb, Michael J. *Present Yourself! Transforming Fear, Knowing Your Audience, Setting the Stage, Making Them Remember*. Torrance, Calif.: Jalmer Press, 1988.
- Kroeger, Otto, and Janet M. Thuesen. *Type Talk at Work: How the 16 Personality*

- Types Determine Your Success on the Job*. New York: Delta, A Tilden Press Book, 1992.
- Morley, Carol, and Liz Wilde. *Destress: 100 Natural Mood Improvers*. London: MQ Publications, 2001.
- Murphy, Thomas M. *Successful Selling for Introverts: Achieving Sales Success Without a Traditional Sales Personality*. Portland, Oreg.: Sheba Press, 1999.
- Nelson, Bob. *1001 Ways to Reward Employees*. New York: Workman Publishing, 1994.
- Tieger, Paul D., and Barbara Barron-Tieger. *Do What You Are: Discover the Perfect Career for You Through the Secrets of Personality Type*. New York: Little, Brown & Co., 2001.

Chapter 8:

Three P's: Personal Pacing, Priorities, and Parameters

- Black, Jan and Greg Enns. *Better Boundaries: Owning and Treasuring Your Life*. Oakland: New Harbinger Publications, 1997.
- Fadiman, James. *Unlimit Your Life: Setting and Getting Goals*. Berkeley: Celestial Arts, 1989.
- Lamott, Anne. *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life*. New York: Pantheon Books, 1994.
- Levine, Stephen. *A Year to Live: How to Live This Year As If It Were Your Last*. New York: Random House, 1998.
- Patrone, Susan. *Maybe Yes, Maybe No, Maybe Maybe*. New York: Orchard Books, 1993.
- Sark. *A Creative Companion: How to Free Your Creative Spirit*. Berkeley: Celestial Arts, 1991. Her other titles are great, too!
- Wildsmith, Brian, and Jean De La Fontaine. *The Hare and the Tortoise*. London: Oxford University Press, 2000.

Chapter 9:

Nurture Your Nature

- Arnot, Robert. *The Biology of Success: Set Your Mental Thermostat to High with Dr. Bob Arnot's Prescription for Achieving Your Goals!* Boston: Little, Brown & Co., 2000.
- Carper, Jean. *Your Miracle Brain: Maximize Brain Power, Boost Your Memory,*

- Lift Your Mood, Improve IQ and Creativity, Prevent and Reverse Mental Aging.* New York: HarperCollins Publishers, 2000.
- Carson, Richard. *Taming Your Gremlin: A Guide to Enjoying Yourself.* New York: HarperPerennial, 1983.
- Gardner, Kay. *Sounding the Inner Landscape: Music as Medicine.* Rockport, Mass.: Element Books, 1990.
- Lee, Vinny. *Quiet Places: How to Create Peaceful Havens in Your Home, Garden, and Workplace.* Pleasantville, N. Y.: Reader's Digest Association, 1998.
- Moore, Thomas. *Care of the Soul: How to Add Depth and Meaning to Your Everyday Life.* New York: HarperCollins Publishers, 1998.
- Pollan, Michael. *The Botany of Desire: A Plant's-Eye View of the World.* New York: Random House, 2001.
- Seton, Susannah. *Simple Pleasures of the Home: Cozy Comforts and Old-Fashioned Crafts for Every Room in the House.* Berkeley: Conari Press, 1999.
- Sobel, David S., and Robert Ornstein. *The Healthy Mind Healthy Body Handbook.* New York: Patient Education Media, Inc., 1996.
- Storr, Anthony. *Solitude: A Return to the Self.* New York: Ballantine Books, 1988.

Chapter 10:

Extroverting: Shine Your Light into the World

- Axelrod, Alan, and Jim Holtje. *201 Ways to Deal with Difficult People: A Quick Tip Survival Guide.* New York: McGraw Hill, 1997.
- Cooper, Robert K. *High Energy Living: Switch on the Sources to Increase Your Fat-Burning Power, Boost Your Immunity and Live Longer, Stimulate Your Memory and Creativity, Unleash Hidden Passions and Courage.* Emmaus, Pa.: Rodale Books, 2000.
- DeAngelis, Barbara. *Confidence: Finding It and Living It.* Carlsbad, Calif.: Hay House, 1995.
- Freeman, Criswell. *When Life Throws You a Curveball ... Hit It! Simple Wisdom for Life's Ups and Downs.* Nashville: Walnut Grove Press, 1999.
- Shaffer, Carolyn R., and Kristin Anundsen. *Creating Community Anywhere: Finding Support and Connection in a Fragmented World.* New York: Tarcher/Putnam, 1993.
- Tieger, Paul, and Barbara Barron-Tieger. *The Art of SpeedReading People.* New

- York; Little, Brown & Co. , 1998.
- Tourels, Stephanie. *365 Ways to Energize Body, Mind and Soul*. Pownal, Vt. : Storey Publishing, 2000.
- Warner, Mark. *The Complete Idiot's Guide to Enhancing Self-Esteem*. New York: Alpha Books, 1999.

“书中的内容让人惊喜连连。Laney博士的书将帮助成千上万的性格内向的人理解为什么自己容易被误解，并学会欣赏自己，在一度由性格外向的人起统治作用的世界里活出‘自我的’风采”。

——Paul D. Tieger, 《做您自己》(Do What You Are) 合著者

中国的文化让中国人在情绪情感的表达方面表现含蓄，所以，在我的经验中，许多中国人就本质而言，颇有内向的特征，但社会的发展和激烈的竞争，又让人知道外向在社会生存和适应中可能更有优势，所以在一些行为方面，尤其是人际交往方面，个体会知道尽量要表现得外向些。许多人也因此跑来咨询如何改变自己内向的性格，尽管这不是件容易的事。相信这本书会给中国的读者一些有益的启示。

叶斌，华东师范大学心理咨询中心主任，《心理咨询师对你说》作者

这本书虽然是美国人写的，读后你会觉得也是在讲今天的中国。向市场经济转型后，习惯上羞涩腼腆的同胞一代之内就变得外向起来，社会舆论也在高呼要血性、张扬、个性化！内向在人们眼里完全成了弱点。

物极必反。作为一种性格，内向永远有它存在的意义。相信读过本书后，天性内向者可以在越来越外向的中国社会找到自己的位置。

郑军，《心灵简札》作者

内向的人，你们有福了，因为这本书会带领你重新认识自己的“内向”宝藏，帮助你快乐积极地培育和发挥这份宝贵的天性。

外向的人，你们也有福了，因为这本书会带领你了解与自己不同类型的人，改善你与他们的关系，无论他是你的子女、员工、同事抑或伴侣；它还会帮助你“打开一扇门，提供一种全新的方式来思考内倾并发展自我反思的能力”。

林紫，上海林紫心理咨询中心主任，上海心理咨询行业协会副会长

内向者如何充分发挥自己的优势？如何优化工作、社交、生活等一生的功课？如何成为你自己？本书作者结合自己的经历为内向者打开了一扇新的窗户，引导生命大胆地盛开，绽放自然的精彩；本书也是一面温柔的镜子，帮助不同性格的人学习直面自己，幸运的话，你也许能从本书中发现自己独一无二的心灵宝藏。

张亚，《催眠心经》作者

ISBN 978-7-5617-5781-9



9 787561 757819 >

定价：29.80元